

Mirka Jussila

# PUNTTISALIA JA PALLOPELEJÄ


Opiskelijoiden liikuntatottumukset sekä kokemuksia liikunta-  
palveluista Mikkelin ammattikorkeakoulussa

Opinnäytetyö  
Yhteisöpedagogikoulutus


Marraskuu 2016



# KUVAILULEHTI

		<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b>  22.11.2016
<b>Tekijä(t)</b> Mirka Jussila		<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b> Yhteisöpedagogikoulutus
<b>Nimeke</b>  Punttitalia ja pallopelejä – Opiskelijoiden liikuntatottumukset sekä kokemuksia liikuntapalveluista Mikkelin ammattikorkeakoulussa		
<b>Tiivistelmä</b>  <p>Liikunnan harrastamisen taustalla on fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä. Liikunnan harrastamista voidaan tutkia sekä yksilöllisestä että yhteisöllisestä näkökulmasta. Opiskelijaliikunta ja ammattikorkeakoulujen liikuntapalvelut ovat vielä vähän tutkittuja aiheita, mutta niiden olemassa olon tarpeellisuutta voidaan tarkastella osana opiskelijan elämän muutosvaihetta.</p> <p>Opinnäytetyön tilaaja on Mikkelin ammattikorkeakoulu, jonka tavoitteena on kehittää yhteisöllisyyttä ja liikuntapalveluja tutkimuksen tuloksia hyödyntäen. Tutkimuksessa tutkittiin Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden liikuntatottumuksia sekä kokemuksia olemassa olevista liikuntapalveluista.</p> <p>Tutkimus on määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus ja sen aineisto on kerätty Webropol-kyselyllä. Kyselyyn vastasi 393 Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijaa.</p> <p>Tutkimustulosten perusteella Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoista 37 % harrastaa liikuntaa 3-4 tuntia viikossa. Kuitenkin vain pienellä osalla täyttyy lihaskuntosuosituksen osuus. Liikuntaa harrastetaan sen positiivisten fyysisten ja psyykkisten vaikutusten vuoksi. Puolet opiskelijoista ei ole koskaan käyttänyt Mikkelin ammattikorkeakoulun liikuntapalveluja. Liikuntapalveluiden tärkeimmiksi osa-alueiksi opiskelijat kokevat kuntosalin ja palloiluvuorot. Opiskelijat toivovat erityisesti liikuntatilojen parantamista sekä parempaa tiedottamista.</p>		
<b>Asiasanat (avainsanat)</b> Liikunta, opiskelija, korkeakoulu, liikuntatottumukset, liikunnan harrastaminen, liikuntapalvelut, yhteisö, yksilö, tiedottaminen.		
<b>Sivumäärä</b> 48+7	<b>Kieli</b> suomi	<b>URN</b>
<b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b> LIITE 1: Hyvä korkeakoululiikunta -suositukset LIITE 2: Kyselylomake		
<b>Ohjaavan opettajan nimi</b>  Lassi Pöyry		<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b>  Mikkelin ammattikorkeakoulu

## DESCRIPTION

		<b>Date of the bachelor's thesis</b>  22.11.2016
<b>Author(s)</b> Mirka Jussila		<b>Degree programme and option</b> Community Educators degree
<b>Name of the bachelor's thesis</b> Gym and ballgames – Students' sports habits and experiences about the sports services in Mikkeli University Of Applied Sciences		
<b>Abstract</b> <p>Reasons for doing sport can be physical, mental or social. Sports can be researched from the aspects of an individual and a society. Student sports and sports at universities of applied sciences are subjects that have not been researched a lot yet, although free time activities and sport can be considered to be an important part of a challenging studying period.</p> <p>This bachelor's thesis was assigned by Mikkeli University of Applied Sciences. The organization wants to develop communality and the sports service. This bachelor thesis examined the students' sports habits and the experience of sport services.</p> <p>This bachelor's thesis is a quantitative study. The study material was collected using a Webropol questionnaire. 393 students of Mikkeli University of Applied Sciences responded to the survey.</p> <p>The results show that 37 % of the students do sports 3-4 hours per week. However only a small part of the students exercise their muscular fitness. The positive physical and mental impacts are the main reasons why the students do sports in their free time. Half of the students have never used the sports services of Mikkeli University of Applied Sciences. The students think that the most important sports services are the gym and the ballgame groups. The students hope for better facilities for sports and more information about the sports services.</p>		
<b>Subject headings, (keywords)</b> Sports, student, university, sports habits, exercise, sport services, community, individual, information.		
<b>Pages</b> 48+7	<b>Language</b> Finnish	<b>URN</b>
<b>Remarks, notes on appendices</b> Appendix 1: Hyvä korkeakoululiikunta- suositukset Appendix 2: Questionnaire		
<b>Tutor</b> Lassi Pöyry		<b>Bachelor's thesis assigned by</b> Mikkeli University of Applied Sciences

# SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	1
2	MIKSI IHMINEN HARRASTAA LIIKUNTAA? .....	2
2.1	Hyvinvointi ja terveys.....	2
2.2	Liikuntamotivaatio.....	3
2.3	Liikunta opiskelijan elämänvaiheessa .....	4
3	YHTEISÖLLINEN NÄKÖKULMA LIIKUNTAAN .....	7
3.1	Opiskelijaliikunnan yhteiskunnallinen merkitys .....	7
3.2	Liikunta korkeakouluyhteisöissä .....	12
3.3	Liikuntapalveluiden kehitys Mamkissa .....	13
4	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA -KYSYMYKSET .....	16
5	TUTKIMUSPROSESSI.....	16
5.1	Tutkimusmenetelmä .....	16
5.2	Aineistonkeruumenetelmä .....	17
5.3	Aineisto.....	18
5.4	Kyselyaineiston analyysi .....	19
5.5	Tutkimusjoukko .....	20
6	TUTKIMUSTULOKSET .....	23
6.1	Opiskelijoiden liikuntatottumukset.....	23
6.2	Liikuntaan motivoivat tekijät.....	26
6.3	Mamkin liikuntapalveluiden käyttö .....	28
6.4	Mamkin liikuntapalveluiden nykytila opiskelijoiden näkökulmasta .....	29
6.5	Mamkin liikuntapalveluiden kehittämisen kohteet.....	31
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	34
7.1	Opiskelijoiden liikunta-aktiivisuus .....	34
7.2	Mamkin liikuntapalveluiden nykytila.....	38
7.3	Tutkimuksen luotettavuuden arviointi .....	42
7.4	Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset .....	43
LIITE/LIITTEET		
1 Hyvä korkeakoululiikunta -suositukset		
2 Kyselylomake		

## 1 JOHDANTO

Suomen kielen sanalle liikunta on vaikeaa löytää täydellistä vastinetta muista kielistä. Koski (2005) selittää liikunta-sanan merkitsevän fyysistä aktiivisuutta pitäen sisällään ammattimaisen ja/tai kansainvälisen mestaruusurheilun, joukkuekilpaurheilun, yleisen liikkumisen, vaihtoehtoliikunnan ja terveysliikunnan. Tässä viitekehyksessä liikunta voidaan määritellä suunnitelmalliseksi ja säännölliseksi fyysiseksi aktiivisuudeksi, jonka tarkoituksena on kunnon tai terveyden säilyttäminen tai parantaminen (Fogelholm 2005). Liikunta voi olla myös hyötyliikuntaa esimerkiksi liikkumalla työ- tai koulumatkat jalan tai pyörällä. Korkeakoululiikunta taas käsittää korkeakoulujen ne palvelut, joilla voidaan ylläpitää ja edistää kunkin yksittäisen korkeakouluyhteisön terveyttä, hyvinvointia ja opiskelu- sekä työkykyä (Ansala 2013).

Hyvin usein liikuntatutkimus kohdistuu vain harrastusliikuntaan ja harrastamiseen eri ympäristöissä, urheiluseuroissa, muissa harrastusyhteisöissä, kaupallisissa kunto- ja liikuntakeskuksissa sekä organisoimattomasti, yksin tai kaveripiirissä (Laakso 2011). Opinnäytetyöni tilaaja on Mikkelin ammattikorkeakoulu (Mamk) ja tutkimuksen kohdejoukko on Mamkin suomenkieliset opiskelijat. Tutkimuksessa henkilökohtainen mielenkiintoni kohdistuu erityisesti korkeakouluopiskelijoiden liikuntatottumuksiin vapaaajalla. Ammatillinen lähestymistapani aiheeseen on Mamkin liikuntapalveluita kehittävä ja siksi tavoitteeni on selvittää myös opiskelijoiden kokemuksia olemassa olevista liikuntapalveluista sekä toiveita niiden kehittämisestä. Tutkimuskysymykseni ovat: Millaisia ovat Mamkin opiskelijoiden liikuntatottumukset? sekä Millaisiksi opiskelijat kokevat Mamkin liikuntapalvelut? Tavoitteena on tutkimuksen tulosten pohjalta kehittää liikuntapalveluja Mamkissa käyttäjien toiveet huomioiden sekä toteuttamalla valtakunnallisia Hyvä Korkeakoululiikunta -suosituksia.

Korkeakoululiikunnan suositukset (LIITE 1) huomioiden ajatus kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen toteuttamisesta opinnäytetyönä Mamkissa lähti liikkeelle kohdasta E, jonka mukaan korkeakoulujen tulisi kerätä säännöllisesti palautetta käyttäjiltä sekä koko korkeakouluyhteisöltä, ja hyödyntää sitä suunnitelmallisesti korkeakoululiikunnan järjestämisessä (Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry & Ansala 2011). Tutkimuksen aineiston kokoamiseksi laadittua sähköistä kyselylomaketta on tarkoitus hyödyntää myös jatkossa palautteen keräämisessä. Kyselyssä liikuntatottumuksilla tarkoitetaan

henkilön liikkumista konkreettisesti edistäviä tekoja ja valintoja sekä asennetta liikkumista kohtaan. Liikuntatottumukset sisältävät esimerkiksi työ- tai koulumatkojen liikkumistavan, vapaa-ajalla vapaaehtoisesti harrastetun liikunnan sekä henkilön asennoitumisen omaa liikkumistaan tai liikkumattomuuttaan kohtaan.

Opinnäytetyössä kerrotaan korkeakoululiikunnan järjestämiselle perusteita sekä yksilön että yhteisön näkökulmasta. Esillä on myös valtakunnallinen korkeakoululiikunnan tila sekä opiskelijoiden suhde liikuntaan ja korkeakoulujen tuottamiin liikuntapalveluihin. Opinnäytetyö kertoo lisäksi valtakunnallisista korkeakoululiikuntaa ohjaavista tekijöistä sekä Mikkelin ammattikorkeakoulun tämän hetkisten liikuntapalveluiden tilasta. Korkeakoululla tarkoitetaan suomalaisia korkeakouluja, joihin luetaan kaikki Suomessa sijaitsevat yliopistot ja ammattikorkeakoulut. Ammattikorkeakoulujen pääasiallinen tehtävä on kouluttaa työvoimaa työelämän tarpeisiin osallistuen samalla aktiivisesti seudulliseen kehittämiseen (Studentum.fi 2016). Opiskelijaksi määritellään suomalaisessa korkeakoulussa opiskeleva henkilö.

## **2 MIKSI IHMINEN HARRASTAA LIIKUNTAA?**

### **2.1 Hyvinvointi ja terveys**

Hyvinvointi ei käsitä vain pahoinvoinnin poissaoloa. Se on yksilön kokemus tasapainosta itsensä ja ympäristön kanssa. Niinpä hyvinvoinnin ylläpitäminen on ennaltaehkäisyä eikä suinkaan ongelmien korjaamista. Hyvinvoiva ihminen kykenee kohtaamaan myös haasteita ja vaikeuksia ja ymmärtämään ettei kaikki suju aina toivotulla tavalla. Ihmisen subjektiivinen kokemus hyvinvoinnista on osa voimavaroja sekä terveyttä, ja tämä kokemus pitää sisällään fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät. Voimavaroja ja hyvinvointia voidaan vahvistaa muun muassa optimistisellä elämänasenteella, sosiaalisella tukiverkostolla, oikealla ruokavaliolla sekä säännöllisellä liikunnalla. Näistä rakentuu myös opiskelijahyvinvointi, mikä on edelleen perustana opiskelumotivaatiolle ja -orientaatiolle. (Pitkänen 2006).

Käypä hoito -suositusten (2012) mukaan aikuisilla 18-64 -vuotiailla tulisi olla kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa eli aerobista liikuntaa kuten reipasta kävelyä 2,5 tuntia viikossa tai raskasta liikuntaa esimerkiksi hölkkää 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Nämä

määrät voidaan jakaa useammalle päivälle. Lisäksi kaikille aikuisille suositellaan lihasvoimaa ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa vähintään kahtena päivänä viikossa esimerkiksi kuntosaliharjoitteluna toteutettuna. (Käypä hoito -suositukset 2012.)

On osoitettu, että säännöllisesti liikkuvilla ihmisillä on pienempi vaara sairastua yli 20 sairauteen tai sairauden esiasteseen kuin fyysisesti passiivisilla, kirjoittaa Vuori (2005), ja täydentää, että näihin sairauksiin luetaan laaja kirjo eri elinten sairauksia, joihin taas voidaan edelleen liittää monet pitkäaikaissairaudet. Liikunnalla on merkitystä myös oireiden ehkäisyssä, hoidossa sekä kuntoutuksessa sekä toimintakyvyn ylläpitämisessä ja parantamisessa (Vuori 2005).

Yleisesti liikunnan positiiviset vaikutukset fyysiseen kuntoon tunnetaan hyvin, mutta säännöllistä liikuntaa voidaan suositella kaikille ihmiselle myös tasapainoisen mielialan ylläpitämiseksi (Nupponen 2011). Tutkimustulokset tukevat käsitystä, että säännöllisellä liikunnalla voidaan ylläpitää tai edistää tasapainoista ja hyvää mielialaa. Kyse ei toki ole yksinään liikunnan suotuisista vaikutuksista. On todettu, että ahkerimmin liikkuvilla henkilöillä saattaa olla myönteisen mielialan taustalla usein myös muita liikunnan ohella vaikuttavia tekijöitä kuten suotuisa kehityshistoria ja elinolot. Voidaan kuitenkin todeta, että liikunta on ainoa terveystottumus, jolla on johdonmukaisia yhteyksiä hyvinvointikokemukseen. Koettu hyvinvointi käsittää fyysisten tunteiden lisäksi virkistymisen, rentoutumisen, stressin lievittymisen tunteet sekä muutoinkin myönteisen mielialan. (Nupponen 2005.)

## **2.2 Liikuntamotivaatio**

Yksilötasolla liikuntaan liittyy monenlaisia tavoitteita, toiveita ja nautintoja. Se mikä motivoi ihmistä liikkumaan, on hyvin subjektiivinen kokemus. Suomalaisessa kulttuurissa liikunta arvostetaan varsin korkealle. Liikunnalla pyritään useimmiten kunnon kohentamiseen ja työelämässä jaksamiseen sekä elämysten kokemiseen. Aikuisia motivoivat liikkumaan usein myös ulkonäön kohentaminen sekä sosiaaliset tekijät. Joidenkin ihmisten käyttäytymistä ohjaavat terveys- ja toimintakykymotiivit ja toisilla liikunta voi olla osa pätevyyden kokemuksesta. Liikunnan harrastamiseen vaikuttavat lisäksi yleismotivaatio ja tilannemotivaatio. Yleismotivaation ollessa hyvä, pienet esteet kuten huono säätila eivät vaikuta haitallisesti harrastamiseen. Tilannemotivaatio taas määrit-

tää sen miten motivoitunut yksilö on liikkumaan kulloisessa tilanteessa. Sekä yleismotivaatioon että tilannemotivaatioon vaikuttaa koettu pätevyys eli se millaisena liikkujana yksilö itseään pitää. (Laakso 2011; Hirvensalo & Häyrynen 2007.)

Yhdeksi liikuntaharrastusta estäväksi tekijäksi on kuitenkin tutkimuksissa todettu juuri pätevyyden tunteen puuttuminen. Aiemmat kokemukset liikunnasta saattavat olla niin negatiivisia ja omaa osaamista vähätteleviä, ettei uskallusta esimerkiksi ryhmäliikuntaan osallistumiselle löydy. Itsensä kokeminen päteväksi liikunnan osalta on siis hyvin oleellinen osa liikuntaharrastuksen jatkumista läpi elämän. (Laakso 2011; Lintunen 2007.)

Toinen merkittävä liikuntaan motivoiva tekijä on autonomian kokemus, jolla tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta saada itse vaikuttaa omaan toimintaansa. Henkilön tulee siis kokea voivansa itse vaikuttaa siihen miten, kenen kanssa ja kuinka paljon hän liikkuu. (Laakso 2011.) Jos toiminta on ennalta määrättyä ja sitä ohjailaan ulkopuolelta, yksilön kiinnostus sitä kohtaan usein laskee. Koettu autonomia on myös liikunnan osalta yhteydessä sisäiseen motivaatioon uuden oppimisessa ja kiinnostuksen säilymisessä. (Liukkonen ym. 2007.)

Liikunnan avulla ihminen pyrkii usein myös saavuttamaan jonkinasteista sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Sosiaalinen ympäristö ja liikuntaharrastuksen jakaminen muiden kanssa luovat turvallisuuden tunnetta, positiivisia kokemuksia sosiaalisista tilanteista ja edesauttavat ihmisen tarvetta kuulua ryhmään. Voi kuitenkin olla, että sosiaalisella ympäristöllä on myös negatiivinen vaikutus liikunnan harrastamiseen ja yksilö voi kokea epäpätevyyttä ja vertailunkohteeksi joutumista ryhmässä. (Liukkonen ym. 2007.)

### **2.3 Liikunta opiskelijan elämänvaiheessa**

Opiskeluaika on haastava elämänvaihe eikä se suinkaan ole vain opiskelua. Korkeasteen opiskelijat ovat pääsääntöisesti nuoria ja nuoria aikuisia, joilla on usein suuriakin eroja biologisessa, psykologisessa ja sosiaalisessa kehityksessä. Opiskelijana nuori kokee aikuistumiseen johtavaa psykologista kehitystä sekä tähän liittyvää konkreettista itsenäistymistä. Viimeistään opiskelu pakottaa osan nuorista muuttamaan pois vanhempiensa luota uudelle paikkakunnalle. Opiskeluyhteisö tuo mukanaan uusia kavereita ja usein myös harrastukset vaihtuvat tai jäävät jopa kokonaan. Elämäntilanteeseen liittyy



myös elämänhallinnan kysymyksiä, uraa koskevia valintoja sekä parisuhteen tai jopa perheen muodostuminen. Nuori opiskelija tarvitsee uuteen elämänvaiheeseensa tukea sekä henkilökohtaiselta lähipiiriltään, mutta myös oppilaitosyhteisöltä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 59-61.)

Olennaista opiskelijan terveyden edistämisessä onkin tukea tätä erityistä elämän muutosvaihetta (Kunttu, Hämeenaho & Pohjola 2011). Ansala (2011) kirjoittaa opiskeluvaiheen olevan elämänkulun saumakohta, jossa erityisen tärkeää olisi kiinnittää huomiota terveys- ja liikuntatottumuksiin sekä stressinhallintataitoihin. Myös Kuntun ja Miettisen (2011) mukaan liikunta on tärkeä osa opiskelijan jaksamista ja sen avulla hallitaan niin stressiä kuin muodostetaan sosiaalisia suhteitakin. Lapsena ja nuorena omaksutut liikuntatottumukset ennustavat tutkimusten mukaan myöhempää aikuisiän liikuntakäyttäytymistä etenkin miehillä, vaikka korrelaatiot eivät ole kovin voimakkaita. (Laakso 2011; Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 121.) Kuitenkin pitkä tauko liikunnanharrastamisesta opiskeluaikaan voi Ansalan (2011) mukaan lisätä vaikeuksia palata liikunnalliseen elämäntapaan myöhemmin, mikä taas osaltaan altistaa muille ei-toivotuille elintavoille pitkällä aikavälillä.

Edellä mainittujen haasteiden lisäksi korkeakouluopiskelijoilla on paljon terveysongelmia, joiden kehittymiseen ja hoitoon on liikunnalla osoitettu olevan myönteisiä vaikutuksia. Tällaisilla terveysongelmilla tarkoitetaan esimerkiksi ylipainoa, ylä- ja alaselän oireita, masennusta ja astmaa. Lisäksi on tehty havaintoja, että liikunnalla on yhteys opintojen etenemiseen. (Miettinen & Kunttu 2011.) Jo alakouluikäisillä on tutkittu olevan suora yhteys liikunnan ja oppimistulosten välillä: liikunnallisesti aktiiviset lapset saavat parempia arvosanoja kuin vähän liikkuvat (Syväoja ym. 2013).

Korkeakoululiikunnan laadukas järjestäminen voidaan perustella myös opiskelukyvyn ylläpitämisellä. Kujala (2011) toteaa, että opiskelukykyä edistämällä voidaan tukea opintojen etenemistä, parantaa oppimistuloksia sekä ennaltaehkäistä opiskeluun liittyviä ongelmia. Näin voidaan saavuttaa hyvinvoiva opiskelija, joka kokee opiskeluympäristönsä miellyttäväksi sekä olevansa osa korkeakouluyhteisöä. Lisäksi on todennäköisempää, että opiskelijan opiskelumotivaatio ja -orientaatio säilyvät opintojen loppuun saakka. Opiskelukyvyn tukemisen tuleekin ennen kaikkea olla organisoitua ja suunnitelmallista ja siksi sen täytyy näkyä myös organisaation rakenteissa. Nämä edellyttävät tietysti, että toiminnalle suunnataan resursseja sekä työtä tehdään pitkäjänteisesti.



Työelämässä voidaan puhua työkyvystä, työterveydestä ja työterveyshuollosta. Opiskelijalle opiskelu on työtä jopa vuosia ja oppilaitos on opiskelijan työpaikka. Työkykymallin rinnalle on laadittu opiskelukykymalli (kuvio 1), joka määrittyy paitsi yksilön voimavarojen myös opiskeluympäristön, opiskelutaitojen ja opetuksen kautta. Opiskelukykymallissa omiin voimavaroihin luetaan persoonallisuus, käsitys omasta identiteetistä, kokonaisvaltainen terveys, elämänhallinnan taidot sekä sosiaalinen kanssakäyminen muiden kanssa. Opiskelijan ammatillista osaamista ovat opiskelutaidot, joihin voidaan ajatella kuuluvan opiskelutekniikoiden hallinnan lisäksi myös esimerkiksi ajankäytönhallinta sekä suunnitelmallisuus. Opetuksen ja ohjauksen merkitys opintojen sujumiselle on hyvin tärkeää. Laadukas pedagogiikka, ammatillinen ohjaus ja toimiva vuorovaikutus oppilaitoksen henkilökunnan kanssa vahvistavat opiskelukykyä. Opiskelu ympäristö taas sisältää fyysiset opiskeluolosuhteet, oppilaitoksen ilmapiirin ja vuorovaikutuksen niin opiskelijoiden ja henkilökunnan kesken kuin välilläkin. Lisäksi opiskelijan kokemus oppilaitoksen sekä opiskelijoiden omiin yhteisöihin kuulumisesta tukee opiskelukyvyn kokonaisuutta. Vaikuttamalla kaikkiin näihin opiskelukykyä edistäviin osatekijöihin voidaan opiskelijan opiskelukykyä edistää huomattavasti. Tämän tehtävän tulisi kuulua kaikille opiskelijoiden toimintaympäristöön vaikuttaville tahoille, myös korkeakoululiikunnan järjestäjille. (Kunttu 2009.)

### **3 YHTEISÖLLINEN NÄKÖKULMA LIIKUNTAAN**

#### **3.1 Opiskelijaliikunnan yhteiskunnallinen merkitys**

Korkeakouluyhteisö koskettaa suhteellisen suurta osaa Suomen väestöstä jossakin vaiheessa elämää, sillä Suomessa on yhteensä 26 ammattikorkeakoulua ja 14 yliopistoa sekä Maanpuolustuskorkeakoulu (Vipunen 2015). Vuoden 2015 tammikuussa korkeasteella Suomessa opiskeli Tilastokeskuksen (2015) mukaan 138 900 ammattikorkeakouluopiskelijaa ja 167 200 yliopisto-opiskelijaa.

Opiskelun aloittamisen voidaan todeta olevan monelle elämän muutoskohta. Voimavaroja joudutaan suuntaamaan uusiin tilanteisiin ja ihmisiin ja hyvinvoinnista huolehtiminen voi tuntua haasteelliselta uudessa elämänvaiheessa. Korkeakoulun onkin otettava huomioon opiskelijan hyvinvointi kaikilla tasoilla. Oppilaitoksissa panostetaan jo laadukkaisiin ravintolapalveluihin, jotka takaavat valtakunnallisten suositusten mukaiset

ja edulliset opiskelijaruokailut. Yliopistoissa toimii Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö ja useimmissa ammattikorkeakouluissa terveydenhuollon palvelut vastaten opiskelijaterveydenhuollosta lääkärien, terveydenhoitajien, psykologien ja muun henkilökunnan kanssa. Lisäksi useissa oppilaitoksissa on kuraattori, opintoneuvoja, oppilaitospastori tai ainakin opiskelijahyvinvointityöryhmä. Näiden toimintojen lisäksi tulisi oppilaitosten huolehtia myös laadukkaiden liikuntapalvelujen organisoinnista saavuttaakseen hyvinvointia kokonaisvaltaisesti tukeva opiskelu- ja työympäristö. Kuten valtion ja kunnankin tasolla, tulisi myös korkeakouluissa pohtia jo esitysten valmistelu vaiheessa päätöksillä tavoiteltavia vaikutuksia sekä kuinka kyseisellä toimenpiteellä voidaan saavuttaa liikuntaa edistävä lopputulos (Laine & Ståhl 2015).

Hyvin organisoiduilla liikunnan olosuhteilla ei sinänsä ole mitään funktiota, elleivät opiskelijat liiku ja käytä palveluita. Vajaa kolmannes korkeakouluopiskelijoista liikkuu tarpeeksi eli terveysliikunnan suositusten mukaisesti. Voidaan myös todeta, että yliopisto-opiskelijat liikkuvat jonkin verran enemmän verrattuna ammattikorkeakouluopiskelijoihin. Valtaosa korkeakouluopiskelijoista kuitenkin kertoo harrastavansa viikoittain kestävyysliikuntaa suositusten mukaan, mutta vain pienellä osalla täyttyy lihas-kunnan suositus. Liikuntasuositusten toteutumisella on havaittu olevan yhteys korkeakoulun liikuntapalveluiden käyttöön, vaikka yli puolet opiskelijoiden liikkumisesta tapahtuukin jossain muualla kuin oman korkeakoulun liikuntapalveluiden piirissä. (Saari ym. 2013, 37.)

Korkeakoululiikunnan merkitystä voidaan tarkastella kahdesta eri suunnasta. Ensimmäiseksi korkeakoululiikuntaa määrittää kunkin korkeakoulun oma yhteisö ympäristöineen, jossa voidaan edistää yhteisön jäsenten opiskelu- ja työkykyä sekä terveyttä ja hyvinvointia. Tällainen ympäristö pitää sisällään opiskelijan näkökulmasta oman opiskeluryhmän, koulutusalan opiskelijoista koostuvat ryhmät, vapaa-ajan ryhmät, fyysisen opiskelu- ja työskentely-ympäristön sekä harrastusmahdollisuudet. Toisaalta korkeakoululiikuntaa voidaan tarkastella yhteiskunnallisesti, jolloin merkittäväksi perusteeksi korkeakoululiikunnalle nuorten aikuisten ikäryhmässä nousee liikunnan elämäntahti. (Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry & Ansala 2011, 16).

Korkea-asteella opintoihin kuuluvaa liikuntaa on vain joillakin koulutusaloilla tai koulutusohjelmilla. Useimmiten liikunta tapahtuu siis opiskelijan vapaa-ajalla ja omien

mieltymysten mukaan. Korkeakouluja on aktivoitu kehittämään liikuntapalvelujaan esimerkiksi vaatimalla toimilupahakemuksiin kirjaukset liikunta- ja hyvinvointipalvelujen järjestämisestä sekä laatimalla hyvä korkeakoululiikunta suositukset (Hentilä ym. 2015). Kuitenkaan korkeakouluilla ei edelleenkään ole lainmukaista velvoitetta järjestää minkäänlaisia liikuntapalveluita opiskelijoille. Henkilökunnan osalta tilanne on usein toinen, sillä esimerkiksi työsuojelua koskeva laki velvoittaa työnantajia ottamaan huomioon työntekijöidensä työkykyä ja terveyttä edistäviä ja ylläpitäviä toimia. (Ansala 2013, 7.)

Opetus- ja kulttuuriministeriössä pyritään erilaisilla toimenpiteillä edistämään eri toimijoiden ja toimialojen yhteistyötä liikunnan edistämistalkoissa. Liikunnan poikkiallinnollinen yhteistyö erityisesti kunnissa on vahvistumassa, liikkumisolosuhteet ovat monipuolistuneet ja kansalaisten terveystietoisuus on kasvanut. Kuitenkin aikuisväestön liikuntatottumuksissa on vielä huomasti parantamisen varaa ja vain pieni osa liikkuu suositusten mukaan, vaikkakin samalla liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla on lisääntynyt. (Valtion liikuntaneuvosto 2015, 67.)

Liikkumattomuuden mukanaan tuomat haittavaikutukset eivät kosketa vain yksilöä tai pientä yhteisöä vaan ovat vakava haaste myös yhteiskunnallisesti. Heikosta fyysisestä aktiivisuudesta aiheutuu kustannuksia myös terveydenhuollolle sekä työnantajille. Tämä kustannusten nousu on seurausta lisääntyneistä sairauspoissaoloista sekä työn tuottavuuden heikkenemisestä. Yhteiskunnallisesti siis liikkuminen ja siihen investoiminen ovat erittäin oleellinen osa kansan terveyttä, hyvinvointia ja työkyvyn ylläpitämistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.)

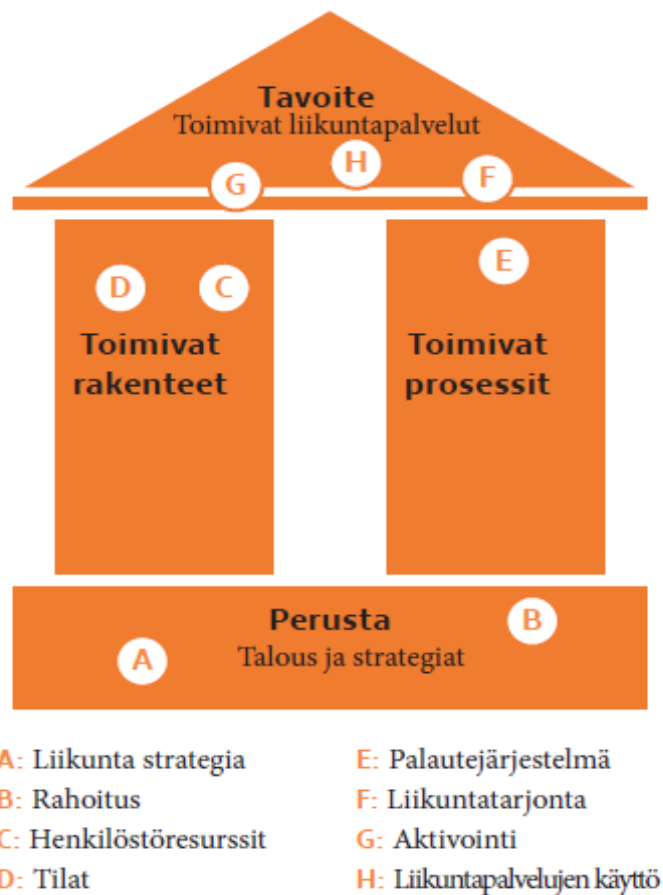
Vaikka juuri korkeakoululiikuntaa ei ole missään laissa vielä mainittu, Suomessa on kuitenkin liikuntalaki, joka säättää muun muassa liikunnan ja huippu-urheilun edistämisestä. Liikuntalain 2 §:ssä mainitaan, että lain tavoitteena on edistää esimerkiksi eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa, väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa. Liikuntalaissa liikunnalla tarkoitetaan kaikkea omatoimista ja järjestettyä liikunta- ja urheilutoimintaa paitsi huippu-urheilua. (Liikuntalaki 2015.)

Tuoretta liikuntalakia voidaan tulkita myös korkeakoululiikunnan näkökulmasta. Korkeakoululiikunta voidaan siis tässä tapauksessa perustella myös liikuntalakiin (2015)

kirjatulla terveyttä ja hyvinvointia edistävällä liikunnalla. Liikunta on siis elämäntavan eri vaiheissa tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta, jonka tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen.

Yhä kasvavassa määrin on alettu kiinnittää huomiota myös korkeakoulujen tarjoamiin liikuntapalveluihin. Vuonna 2011 perustettiin Opiskelijoiden Liikuntaliiton (OLL) aloitteesta ja opetus- ja kulttuuriministeriön avulla korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmä, jonka tarkoituksena oli puuttua korkeakoululiikunnan säätelemättömyyteen. Asiantuntijatyöryhmän esityksenä syntyivät korkeakoululiikunnan suositukset (LIITE 1). Suositukset laatinut asiantuntijatyöryhmä antaa edelleen myös ehdotuksia, kuinka suositukset voidaan saavuttaa sekä kehittää korkeakoululiikuntaa suositusten pohjalta. (Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry & Ansala 2011, 3.)

Hyvä korkeakoululiikunta -suositukset on kehitetty yleisen valtakunnallisen tahtotilan pohjalta. Suositusten keskeinen merkitys on se, että ne antavat liikuntapalveluiden järjestämiselle yhteisen viitekehyksen. Toinen tärkeä seikka on, että suositusten toteutumisesta on tarkoitus seurata ja arvioida valtakunnallisesti noin kolmen vuoden välein. On kuitenkin hyvä muistaa, että vaikka suositukset luovat hyvät raamit korkeakoululiikunnan järjestämiselle, on kussakin korkeakoulussa omat erityispiirteensä ja toimintatapansa, jotka määrittävät paljon liikuntapalveluiden alueellista järjestämistä. Liikuntapalvelut ovat siis jatkuvassa muutostilassa ja näin ollen prosessi vaatii huolenpitoa, aktiivisia tekijöitä sekä jatkuvuutta. (Ansala 2013, 11-13.)



**KUVA 2 Liikuntatalo-malli (Saari ym. 2013, 8)**

Korkeakoululiikunnan suositukset pohjautuvat Liikuntatalo-malliin (kuvio 2), jossa korkeakoululiikunnan perusta rakentuu strategioihin (A) ja rahoitukseen (B). Toimivia rakenteita kuvaavat henkilöstöresurssit (C) ja liikuntatilat (D). Prosessin toimivuudesta kertoo palautejärjestelmä (E) ja toimivien liikuntapalveluiden tavoitteet saavutetaan korkeakoululiikunnan tarjonnalla (F), liikuntaan aktivoimisen keinoilla (G) sekä liikuntapalveluiden käyttöä seuraamalla (H). Liikuntatalo-mallissa ajatuksena on, että kun korkeakoululiikunnan perusta on rakennettu, se mahdollistaa rakenteiden ja prosessien kehittämisen kautta toimivat liikuntapalvelut. (Saari ym. 2013, 8.)

Korkeakoululiikunnan barometrissa vuonna 2013 selvitettiin korkeakoululiikunnan suositusten toteutumista valtakunnallisesti. Barometrin keskeisimmissä tuloksissa kävi ilmi, että korkeakoulujen strategiassa ja toimenpideohjelmassa suositukset ovat saaneet entistä vahvemman aseman ja virkamiestasollakin suositukset ovat tunnustettuja. Kuitenkin barometrin perusteella voidaan todeta, että suomalainen keskiverto opiskelija

opiskelee korkeakoulussa, jossa vain kolme kahdeksasta suosituksesta (Ks. LIITE 1) toteutuu. Suosituksista parhaiten eli kokonaan tai osittain toteutuu opiskelijamäärään suhteutettuna uusien liikkujien aktivointi ja liikunnan palveluketju (suositus G), joka koskettaa noin 2/3 kaikista Suomen korkeakouluopiskelijoista. Heikoin toteutuminen suosituksista on korkeakoululiikunnan riittävällä rahoituksella (suositus B), joka toteutuu vain kolmessa Suomen korkeakoulussa. (Saari ym. 2013, 11).

### **3.2 Liikunta korkeakouluyhteisöissä**

Yhteisö voidaan määritellä usealla tavalla. Tässä korkeakouluyhteisöllä tarkoitetaan samassa korkeakoulussa toimivia, sosiaalisessa vuorovaikutuksessa olevia ihmisiä, joilla on jokin tai joitakin yhteisiä tarpeita tai tavoitteita. Korkeakouluyhteisöissäkin on yleensä tavoitteena edistää yhteisöön kuuluvien liikuntaa. Käsitteenä liikunnan on kuitenkin oltava laaja ottaen huomioon eri osa-alueita ihmisten erilaisten kiinnostusten ja mahdollisuuksien takia. Yhteisön liikunnan edistämisessä onkin hyvä ottaa huomioon suurempia yhteisiä nimittäjiä, jotka oleellisesti vaikuttavat yhteisön jäsenten halukkuuteen ja mahdollisuuksiin osallistua liikuntaan. (Vuori 2005.)

Terveyden edistäminen ja liikkumaan kannustaminen eivät ole korkeakouluissaakaan vain yksilöille suunnattuja toimia. Ne koostuvat aina myös yhteisöllisestä näkökulmasta, jolla halutaan kiinnittää opiskelijat paremmin opiskeluympäristöönsä sekä osallistaa heitä vaikuttamaan ja toimimaan vertaisryhmissä. Liikunnan harrastamiseen liittyvät yhteisöt ja niihin kuulumisen kokemus vaikuttavat myönteisesti terveen itsetunnon kehittymiseen, sosiaalisten taitojen oppimiseen sekä uusien sosiaalisten kontaktien luomiseen. Liikunta luo mahdollisuuden mutkattomaan kanssakäymiseen ja yhdistää taustoiltaan erilaisia ihmisiä, jolloin parhaassa tapauksessa jopa suvaitsevaisuus ja erilaisuuden ymmärtäminen lisääntyvät. Positiiviset vaikutukset eivät näy vain osallistumalla liikunta- tai harrastustoimintaan, vaan toiminnan luomalla yhteisöllisellä vaikutuksella. Yhteenkuuluvuutta voidaankin kokea myös harrasteryhmässä sekä liikkumalla yhdessä. (Ahola & Kirmanen 2013; Kunttu, Hämeenaho & Pohjola 2011, 102-105; Vuori 2003, 33).

Ansalan (2011) mukaan laadukkailla korkeakoululiikuntapalveluilla on hyvät edellytykset edistää yhteisön opiskelu- ja työkykyä sekä terveyttä ja hyvinvointia. Ja hyvinvoinnista yhteisöstä hyötyvät kaikki: siellä viihdytään, jaksetaan ja saadaan myös hyviä



tuloksia, tiivistää Kujala (2011). Myös korkeakouluissa liikunnan edistämistyöllä on yhteisön kannalta merkittävä rooli työkyvyn ylläpitämisessä. Samoin kuin työpaikoilla työntekijöiden liikuttaminen edistää työyhteisön työkykyä, terveyttä ja hyvinvointia, myös korkeakoulujen toimivat liikuntapalvelut edistävät opiskelijayhteisön opiskelukykä, terveyttä ja hyvinvointia. Opiskeluympäristössä korkeakoululiikunnan tavoitteena tulisikin olla huomion kiinnittäminen opiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen ja sitä kautta tasapainoisen opiskelukokemuksen tuottamiseen. (Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry & Ansala 2011, 16).

Liikuntapalveluiden käytöstä korkeakouluissa kysyttiin YTHS:n vuonna 2012 opiskelijoille teettämässä tutkimuksessa. Yliopistoissa naisista 30 % ja 17 % miehistä oli käyttänyt koulutussektorin liikuntapalveluita. Ammattikorkeakoulujen parissa liikuntapalveluita olivat käyttäneet vain 8 % naisista ja 8 % miehistä. Kaupallisten, kunnallisten ja seurojen tarjoamien palveluiden käytössä eroa ei ollut yliopisto-opiskelijoiden ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden välillä. (Kunttu & Pesonen 2012.)

### **3.3 Liikuntapalveluiden kehitys Mamkissa**

Mikkelin ammattikorkeakoulussa (Mamk) opiskelee noin 4500 ja työskentelee noin 350 henkilöä. Mamk tarjoaa opetusta seitsemällä eri koulutusalueella, kahdella eri kampuksella. Yhdessä Kymenlaakson ammattikorkeakoulun kanssa Mamk muodostaa Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu Oy:n ja vuonna 2017 näistä kahdesta ammattikorkeakoulusta tulee fuusion myötä yksi neljässä kaupungissa toimiva korkeakoulu. (Mikkelin ammattikorkeakoulu 2015).

Mamk on pyrkinyt viimevuosien aikana aktiivisesti kehittämään liikuntapalveluitaan ja tästä esimerkkinä voidaan pitää Kunnon Opiskelija -hanketta vuosina 2011-2013. Hankkeen tavoitteena oli korkeakoululiikunnan kehittämistä tukevien tavoitteiden kirjaaminen sekä rakenteiden ja toimintasuunnitelman luomiseen tähtäävät alkutoimenpiteet. Uudenlaista liikuntakulttuuria Mamkiin on osaltaan edesauttanut kirjaus Mikkelin ammattikorkeakoulun strategiaan (2013):

*”Opiskelun puitteet, kampuksen harrastusmahdollisuudet ja omat liikuntatilat ovat tärkeitä yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia lisääviä tekijöitä, joista kampuksilla on huolehdittava.”*

Lisäksi korkeakoululiikunnan kehittämistä Mamkissa tukee seuraava kirjaus Mamkin toimilupahakemuksessa (2013):

*”Vuosina 2014-2018 opiskelijoiden liikuntapalveluita kehitetään OLL:n korkeakoulu-liikunnan suositukset huomioiden ja rahoitetaan hankerahoituksen ohella korkeakoulun myöntämällä tuella.”*

Tärkeä osa korkeakoululiikunnan kehittämistä myös Mamkissa on ollut saada palkattua liikunta-asioista vastaava henkilö, joka vastaa muun muassa hankinnoista, liikuntatilojen käytöstä, liikuntaryhmistä, tuutoreiden koordinoinnista ja toimisi yhdyshenkilönä eri palveluyksiköiden välillä. Pöyry (2013) mainitseekin, että henkilöstön palkat toki ovat suurin kululaji, mutta vastuutaho ja tekijä liikunnan parissa on oltava. Asiassa edistyttiin vuonna 2015, kun Mamkiin palkattiin osa-aikainen liikuntasuunnittelija syyskuusta alkaen.

Yhtenä haasteena Mamkin liikuntapalveluiden kehittämisessä on ollut käyttäjälähtöisen palautteen kerääminen. Tällä hetkellä säännöllinen palautteen kerääminen puuttuu täysin, minkä vuoksi liikuntapalveluiden kehittymistä on ollut vaikea arvioida juuri käyttäjän näkökulmasta. Palauteprosessin vakiinnuttamisessa on vielä paljon tehtävää ja se edellyttää mahdollisuutta siihen tarvittaviin työtunteihin.

Liikuntapalveluiden kehittymistä Mamkissa voidaan kuitenkin arvioida esimerkiksi Kunnon Opiskelija –hankkeen lähtökohdista vuosina 2011-2013. Yhteistyö Mikkelin yliopistokeskuksen kanssa käynnistettiin hankkeen aikana. Yhteistyö mahdollisti Mamkin liikuntapalveluiden ja tilojen käyttämisen myös yliopistokeskuksen opiskelijoille ja tämä yhteistyö jatkuu edelleen. Toinen muutos on ollut alkuvuodesta 2014 perustettu liikunta- ja harrastetiimi, johon kuuluvat muun muassa opiskelijakunnan työntekijä- sekä opiskelijaedustajat, henkilökunnan edustajia, työfysioterapeutti, viestinnän- ja markkinoinnin suunnittelija sekä liikuntasuunnittelija. Tiimi toimii hyvin käytännönläheisesti vastaten liikunta- ja harrastepalveluiden suunnittelusta ja taloudesta. (Pöyry 2013.)

Korkeakoulujen liikuntapalvelut voivat parhaimmillaan olla myös opiskelijalle paikka tutustua muiden alojen opiskelijoihin. Samalla lisääntyy yhteisöllisyys ja vuorovaikutus

eri koulutusalojen välillä. Oman opiskeluryhmän tuntuessa etäiseltä, voi vapaa-ajan liikuntaharrastus luoda tärkeän linkin opiskeluyhteisöön. (Pantzar 2013.) Mamkissa yhteisöllisyyttä liikunnan avulla edistävät erityisesti liikunta- ja harrastetuutorit, jotka haaveutuvat toimintaan mukaan useilta eri koulutusaloilta.

Mamkissa liikunta- ja harrastetuutorointi käynnistettiin Kunnon opiskelija -hankkeen aikana. Liikunta- ja harrastetuutoreiden tärkeimmiksi tehtäviksi voidaan sanoa opiskelijoiden kannustaminen liikkumaan ja harrastamaan vapaa-ajallaan. Tuutoreilla on myös mahdollisuus osallistua tapahtumien järjestelyihin sekä ohjata omaa harrasteryhmää (Ahola & Kirmanen 2013). Vuosien aikana on huomattu, että liikunta- ja harrastetuutoreille on yhä suurempi merkitys etenkin yhteisön liikunnallisen ilmapiirin lisäämisessä. Yhä enemmän opiskelijoiden keskuudesta löytyy tuutoroinnista ja liikuntapalveluiden kehittämisestä kiinnostuneita. Tähän kasvavaan kiinnostukseen pyritään vastaamaan toimivalla ja koko ajan kehittyvällä tuutorkoulutuksella sekä osaltaan myös sillä, että tuutoreita ohjaa ja koordinoi ammattitaitoinen ja liikunta-asioihin perehtynyt tiivis ydinryhmä eli tällä hetkellä liikunta- ja harrastetiimi.

Lukuvuonna 2015-2016 Mikkelissä Kasarmin kampuksen liikuntapalvelut:

- kuntosali + pieni liikuntasali
- keskikokoinen liikuntasali.
- ryhmäliikuntaa noin 8-10 tuntia / viikko (esim. kahvakuulaharjoittelu, kuntojumppa, kuntopiiri, tanssitunti, kehonhuolto ja venyttely)
- Palloiluvuoroja noin 6 tuntia / viikko + 2 tuntia / viikko läheisellä ammattikoululla
- Vuodenajan mukaan ulkoliikuntaa kuten pesäpalloa sekä juoksukoulu
- Lajikokeiluja 2-4 kappaletta / lukukaudessa
- Liikuntasalin varausmahdollisuus klo 8-16 luokille
- Ulkoliikuntapaikat: frisbeegolf-rata, pöytätennis, koripallokenttä

Savonlinnassa Savonniemen kampuksella liikuntapalveluiden tarjoamisesta opiskelijoille ja henkilökunnalle vastasi vuoden 2015 lopusta lähtien Sykettä. Sykettä-palvelut tuottaa Savonia ammattikorkeakoulun opiskelijakunta ja Itä-Suomen yliopiston ylioppilaskunta osittaisella oppilaitosten myöntämällä rahallisella tuella. Sykettä palveluihin kuuluu muun muassa kuntosaleja, ohjattuja ryhmäliikuntatunteja ja palloiluvuoroja Mamkin Savonniemen kampuksen liikuntasalissa sekä eri puolella Savonlinnan kaupunkia. Mikkelissä ja Savonlinnassa kampusten kuntosalit ovat ilmaisia opiskelijoille

ja henkilökunnalle. Mikkelissä ryhmäliikuntatunneille osallistuakseen opiskelija tarvitsee 20 euron arvoisen liikuntatarraa, joka on voimassa koko lukuvuoden. Sykettä-palveluiden ryhmäliikuntatarra, joka kattaa kaikki liikuntakalenterin tunnit sekä kuntosalin, maksoi Savonlinnassa opiskelijalle kevätlukukaudeksi 30 euroa. Palloilutarra, joka sisältää myös kuntosalien käytön, oli kevätlukukaudelle 15 euroa.

#### **4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA -KYSYMYKSET**

Tutkimukseni kohdejoukkoon kuuluvat Mamkin suomenkieliset opiskelijat ja tutkimuskohde on heidän liikuntatottumuksensa sekä kokemuksensa korkeakoululiikunnan palveluista Mamkissa. Kyselyyn vastaajia pyrittiin saamaan kaikilta koulutusaloilta ja niiden eri vuosikursseilta. Kyselyyn saivat vastata myös ylempää ammattikorkeakoulututkintoa suorittavat opiskelijat, avoimessa amk:ssa opiskelevat sekä ulkomaalaiset tutkinto-opiskelijat, joilla on valmiudet vastata suomenkieliseen kyselyyn.

Tutkimuksellani pyrin löytämään vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Millaisia ovat Mamkin opiskelijoiden liikuntatottumukset?
2. Millaisiksi opiskelijat kokevat Mamkin liikuntapalvelut?

#### **5 TUTKIMUSPROSESSI**

##### **5.1 Tutkimusmenetelmä**

Kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta voidaan kutsua myös tilastolliseksi tutkimukseksi. Tällaisella tutkimusmenetelmällä pyritään yleensä selvittämään lukuihin ja prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä. Tässä tutkimuksessa käytetty standardoitu tutkimuslomake valmiine vastausvaihtoehtoineen onkin yleisimpiä aineiston keruumenetelmiä. Näin kerätyn aineiston tuloksia pyritään yleistämään laajempaan joukkoon ja niitä voidaan kuvata kaavioin ja taulukoin. (Heikkilä 2014, 15.)

Kvantitatiivista tutkimusmenetelmää käytetään melko paljon sosiaali- ja yhteiskuntatieteissä ja sen alkujuuret ovat luonnontieteissä. Yleensä kvantitatiivisessa tutkimuk-

nessa keskeistä ovat johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, aiemmat teoriat, käsitteiden määrittely, aineiston keruun suunnitteleminen ja tilastollinen analysointi. (Hirsjärvi ym. 2007, 135–136.) Kvantitatiivisella tutkimuksella pyritään usein vastaamaan kysymyksiin ”mikä?”, ”missä?”, ”kuinka usein?” ja ”kuinka paljon?”. Kvantitatiivisessa tutkimuksen tutkimusaineistot ovat usein laajoja ja tutkittavaa ilmiötä voidaan kuvata numeerisesti. (Holopainen & Pulkkinen 2015, 21.)

Mamkin opiskelijat ovat taustoiltaan, iältään, elämäntilanteeltaan ja kiinnostuksen kohteiltaan hyvin monimuotoinen joukko ja siksi tutkimuksen toteutukseen valikoitui kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä. Määrällisen tutkimuksen tavoitteena oli saada mahdollisimman laajalla aineistolla kattava kuva kohdejoukon eli Mamkin opiskelijoiden liikuntatottumuksista sekä kokemuksista Mamkin liikuntapalveluiden käytöstä.

## 5.2 Aineistonkeruumenetelmä

Kvantitatiivista tutkimusta tehtäessä voidaan tutkimusaineiston keräämiseen käyttää kyselylomaketta, systemaattista havainnointia tai valmiiden rekisterien ja tilastojen käyttöä (Vilkka 2015, 94). Tutkimuksen aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, josta voidaan käyttää Hirsjärven (2006, 125) mukaan myös survey-tutkimus-nimikettä. Kyselytutkimuksen etuna on, että näin saadaan kerättyä laaja tutkimusaineisto ja samalla kertaakaan voidaan kysyä monia eri asioita monelta ihmiseltä. Tällä tavoin säästyy myös tutkijan aikaa (Hirsjärvi ym. 2006, 184). Survey-tutkimus on siis tehokas ja taloudellinen tapa kerätä tietoja etenkin silloin kun tutkittava joukko on suuri (Heikkilä 2014, 17).

Survey-tutkimus voidaan toteuttaa keräämällä tietoa kyselylomaketta tai strukturoitua haastattelua käyttäen. Näin jokainen vastaaja vastaa täsmälleen samanlaisiin kysymyksiin. Tietystä ihmisjoukosta muodostuu vastaajien mukaan otos, joka antaa laajemman kuvan kohdejoukosta. (Hirsjärvi ym. 2006, 125, 182.) Kyselytutkimuksilla selvitetään yleensä ihmisten mielipiteitä, asenteita ja tottumuksia eli toisin sanoen kuinka ihmiset jonkin asian kokevat. Vastausten perusteella on tarkoitus tehdä johtopäätöksiä kohdejoukosta. (Karjalainen 2010, 11). Vilkan (2015, 94) esittämä ajatus kyselylomakkeen sopivuudesta tutkimusaineiston keruuseen, silloin kun kyseessä saattaa olla vastaajalle arkaluontoisia asioita, sopii perusteluksi nimettömän kyselyn teettämisestä Mamkin

opiskelijoille. Kyselylomaketta laatiessa tulee myös ottaa huomioon teoreettisten käsitteiden ja konkreettisten arkikielen käsitteiden vastaavuus niin, että sekä tutkija että tutkittava ymmärtävät tutkimuslomakkeen kysymykset samalla tavalla. Arkiset käsitteet ovat usein epätäsmällisiä ja muodostuneet ihmisten kokemuksen ja havaintojen mukaan. (Vilkkä 2007, 26.)

Etsin vastauksia molempiin tutkimuskysymyksiin teettämällä Mamkin opiskelijoille lomakekyselyn. Kyselyn jaoin kolmeen pääteemaan: perustiedot kuten ikä ja koulutusala, liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla ja Mamkin liikuntapalveluiden käyttökokemukset. Ensimmäistä tutkimuskysymystä lähestyin käyttäjien liikuntatottumusten ja vapaa-ajan harrastamisen kautta. Toisen kysymyksen kohdalla tutkin käyttäjien kokemuksia Mamkin liikuntapalveluista ja niihin kohdistuvia toiveita.

Tutkimuksen kyselylomake laadittiin internetin kautta Webropol-ohjelmalla. Usein kvantitatiivisten opinnäytetöiden empiiristen aineistojen keräämisessä käytetään Webropol-ohjelmaa, jolla voidaan toteuttaa koko tutkimus kyselyn suunnittelu vaiheesta tulosten tarkasteluun saakka. Edustavan otoksen saaminen internetkyselyllä voi olla haastavaa, sillä kaikilla perusjoukon jäsenillä tulee olla mahdollisuus saada tieto tutkimuksesta sekä kyselyn internetosoite. (Heikkilä 2014.) Kyselyn saaminen Mamkin suomenkielisille opiskelijoille onnistui helpoimmin työsähköpostistani löytyvät sähköpostilistan välityksellä. Alun perin tarkoitukseni oli vielä jalkautua opiskelijoiden pariin tabletti mukanani ja pyytää heitä vastaamaan kyselyyn, mutta sähköpostin välityksellä lähetetty kyselylinkki keräsi vastaajia ensimmäisellä viikolla riittävän paljon ja siksi päätin sulkea kyselyn hieman alkuperäistä suunnitelmaa aiemmin.

### **5.3 Aineisto**

Aineiston keräämiseksi ja kohdejoukon tavoittamiseksi hyödynsin Mamkin työsähköpostiani. Sähköinen kyselylinkki lähetettiin saatetekstin kera sähköpostitse kaikille Mamkin opiskelijoille heidän opiskelijasähköpostiinsa. Näin ollen sähköpostin saivat kaikki suomenkieliset opiskelijat sekä vieraskieliset tutkinto-opiskelijat. Tavoitteena oli saada kyselyyn vähintään 200 vastausta. Kysely julkaistiin 17.3.2016 ja se suljettiin 28.3.2016.

## 5.4 Kyselyaineiston analyysi

Tutkimuksen aineisto kerättiin Webropol-ohjelmalla laaditulla kyselyllä ja tutkimuksen tulokset analysoitiin samalla ohjelmalla. Internetkyselyllä tehtävässä tutkimuksessa tiedot tallentuivat automaattisesti datatiedoiksi. Näin nettikyselyjen tutkimus- ja tiedonkeruuohjelmilla voidaan saada toteutettua koko tutkimus suunnitteluvaiheesta aina tulosten tarkasteluun saakka. Saatuja tulosteita oli kuitenkin jonkin verran muokattava ennen raporttiin siirtämistä. (Heikkilä 2014, 118–120.)

Aineiston tallentamisen jälkeen jatkuu sen käsittely analysoinnilla. Saatuja tietoja pyritään käsittelemään niin, että tutkimuskysymyksiin voidaan saada vastaukset. Raportin viitekehys ohjaa teorian ja aineiston muodostumista ehjäksi kokonaisuudeksi. Tulosten kuvaamiseen voidaan käyttää tekstiä, taulukointia tai kuviota, ja näiden erilaisten esittämistapojen tehtävä on sekä tehdä raportista mielenkiintoinen, että auttaa tutkijaa löytämään riippuvuuksia ja riippumattomuuksia eri muuttujien välillä. (Heikkilä 2014, 138–139.)

Aineiston keräämisen jälkeen se käsitellään niin, että tutkimuskysymyksiin pyritään saamaan vastaukset. Ilmiöön liittyvän teorian pohjalta rakennettu viitekehys ohjaa myös aineiston analysointia. (Heikkilä 2014, 138–139.) Tutkimuksessani aineisto analysoitiin keskittymällä vastausjakaumiin ja tekemällä ristiintaulukointia. Analysointivaihetta ohjasivat kaksi tutkimuskysymystäni: Millaisia ovat Mamkin opiskelijoiden liikuntatottumukset? Millaisiksi opiskelijat kokevat Mamkin liikuntapalvelut?

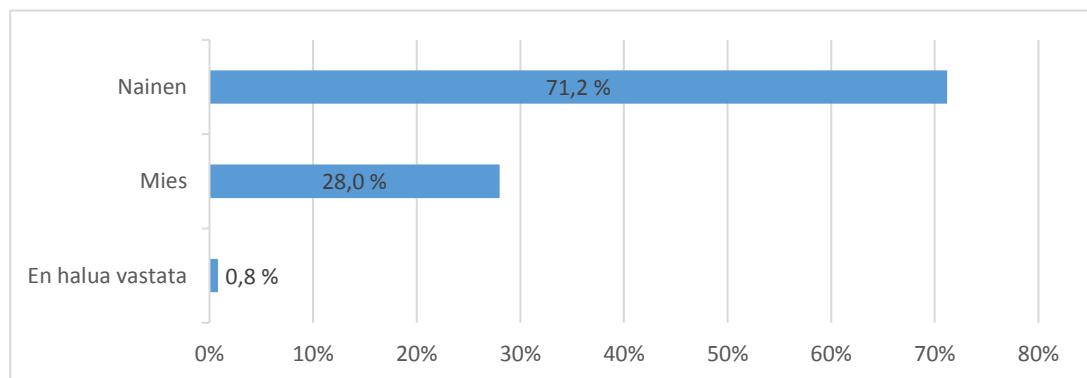
Suoria vastausjakauksia tutkimalla etsin vastauksia tutkimuskysymyksiin ja sain näin kokonaiskuvan tutkimustuloksista. Ristiintaulukoinnilla halusin tutkia aineiston muuttujia ja niiden välisiä riippuvuuksia. (Vilkkä 2007, 129.) Muuttujina ristiintaulukoinnissa käytin kyselyssä selville saatuja taustamuuttujia: sukupuolta, ikää, pääasiallista opiskelukampusta, opintojen suoritustapaa, koulutusala ja opintojen aloitusvuotta.

Kyselyssä oli mukana joitakin avoimia kysymyksiä, joihin tulleet vastaukset oli käytävä läpi yksitellen. Lukemalla kunkin avoimen kysymyksen kaikki vastaukset ensin läpi, sain käsityksen vastausten sisältämisestä teemoista. Teemoista loin jokaiseen avoimeen kysymykseen vastauskategoriat, joihin jaottelin vastaajien antamat kommentit.

## 5.5 Tutkimusjoukko

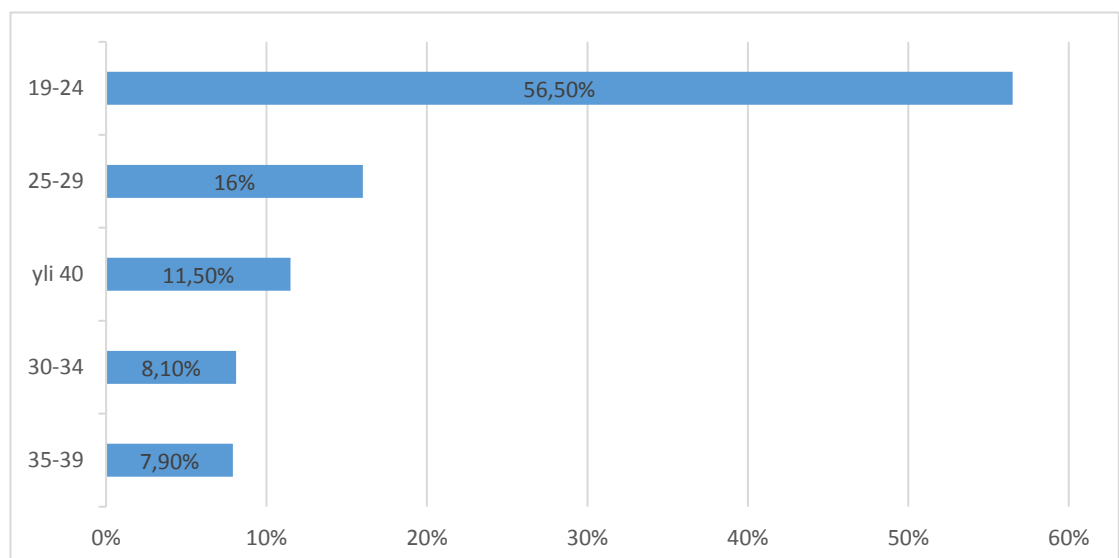
Syyskuussa 2015 Mamkissa oli yhteensä 4261 läsnä olevaa opiskelijaa. Koska tutkimusta varten ei ollut valmista tilastoaineistoa, täytyi aineisto kerätä kyselyn avulla. Tutkimuksen perusjoukko eli kohdejoukko on Mamkin suomenkieliset opiskelijat. Kohdejoukosta ei otettu otantaa vaan kyselyyn vastaaminen oli mahdollista kaikille kohdejoukkoon kuuluville ja siksi kyseessä on kokonaistutkimus. (Karjalainen 2010, 30–31.)

Kyselyyn vastasi yhteensä 393 Mamkin opiskelijaa. Kyselyn alussa käsiteltiin vastaajan perustietoja ja taustoja. Kyselyyn vastanneista valtaosa oli naisia (71,2 %). Kolme vastaajista ei määritellyt itseään naiseksi eikä mieheksi (0,8 %) (kaavio 1).



**KAAVIO 1 Vastaajan sukupuoli (n=393)**

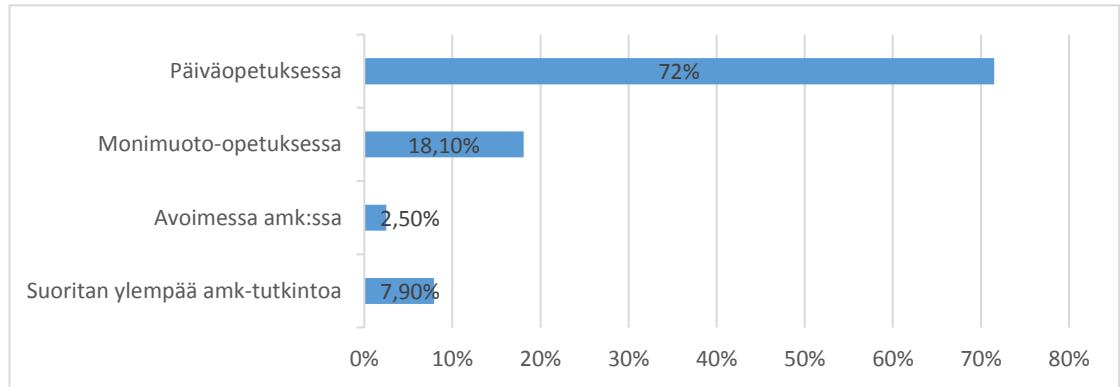
Suurin vastaajajoukko olivat 19–24-vuotiaat opiskelijat, joita kaikista vastaajista oli yli puolet. 16 prosenttia vastaajista oli 25–29-vuotiaita. Yli 40-vuotiaita vastaajia oli 11,5 % (kaavio 2).



**KAAVIO 2 Vastaajan ikä (n=393)**

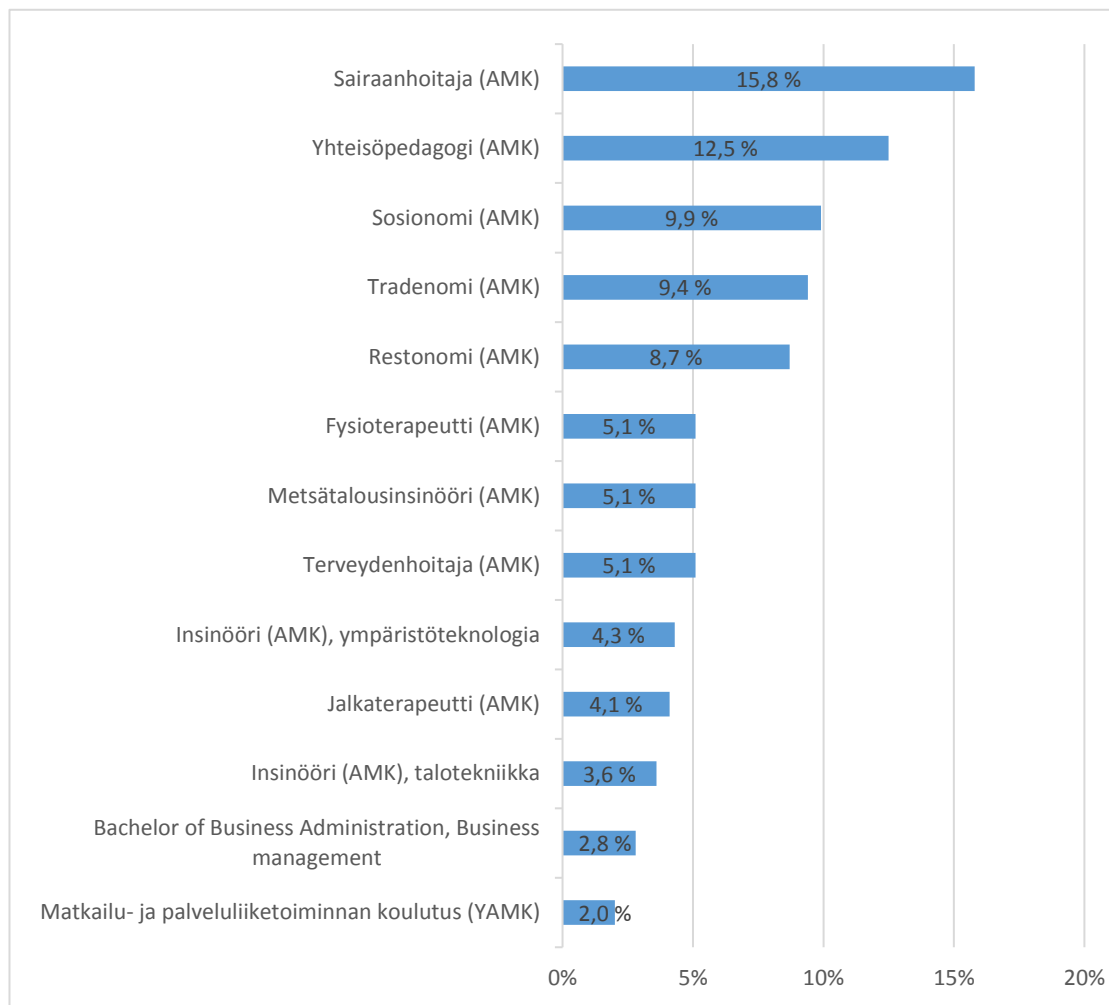


Vastaajista neljällä viidestä pääasiallinen opiskelukampus oli Mikkeliissä. Valtaosa vastaajista opiskeli päiväopetuksessa (72 %). Monimuoto-opiskelijoita oli hieman alle viides osa. Ylempää amk-tutkintoa suoritti alle kymmenes ja avoimessa ammattikorkeakoulussa opiskeli vastaajista 2,5 % (kaavio 3).



**KAAVIO 3 Vastaajan opintojen suoritustapa (n=393)**

Vastaajista suurin osa eli 39,8 % oli aloittanut opintonsa vuonna 2015. Seuraavaksi eniten vastaajia oli vuonna 2014 aloittaneissa (28,7 %). Kyselyyn vastanneet on jaettu koulutusaloittain kaaviossa 4. Sairaanhoitajaopiskelijat olivat kyselyn suurin vastaajaryhmä. Kaaviosta 4 puuttuvilta koulutusaloilta vastaajia oli 0-10.

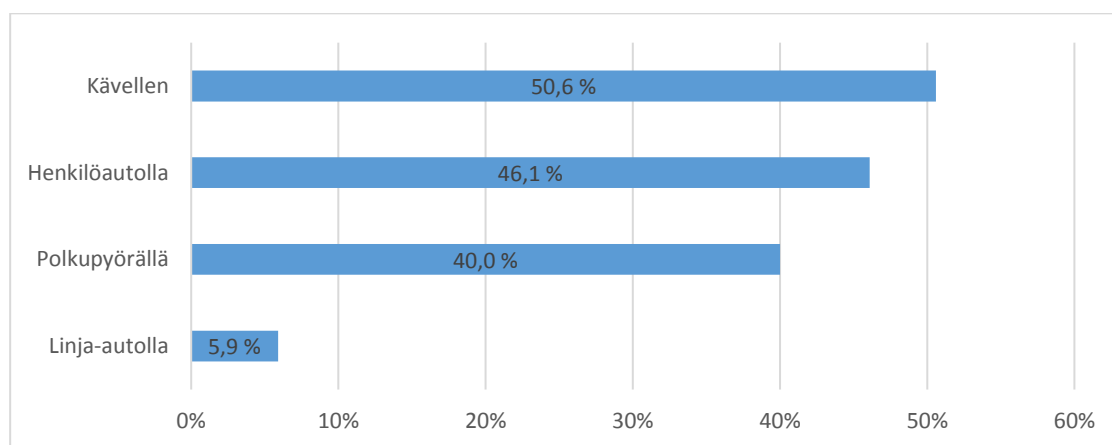


**KAAVIO 4 Vastaajan koulutusala (n=393)**

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

### 6.1 Opiskelijoiden liikuntatottumukset

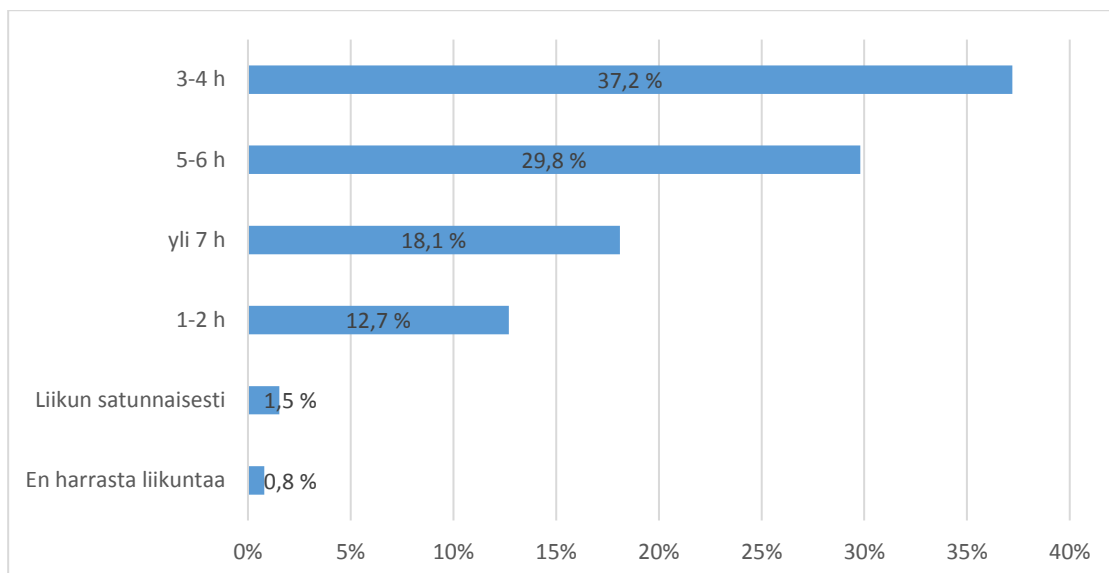
Tutkimuksessa tutkittiin Mamkin opiskelijoiden liikuntatottumuksia koulu-/työmatkojen, vapaa-ajalla harrastetun liikunnan määrien, liikuntamuotojen sekä kilpaurheilun kautta. Vastatessaan kyselyn kohtaan 7 (liite 3), vastaaja saattoi valita useita vaihtoehtoja ja siksi prosentit eivät summaudu sataan kaaviossa 5. Koulu- ja työmatkoja tarkastelemalla opiskelijoista puolet kulki koulu-/työmatkat kävellen.



**KAAVIO 5 Vastaajien työ-/koulumatkat (n=393)**

Savonlinnassa opiskelijoista 62,5 % käveli matkat, kun taas Mikkelissä vastaava luku oli 47,6 %. Vastaavasti henkilöautoa työ- ja koulumatkoihin käytti Mikkelissä 47,6 % opiskelijoista ja Savonlinnassa 40 %. Sukupuolten välillä erot olivat pieniä: miehistä 41,8 % käytti henkilöautoa koulu-/työmatkoihin ja naisista 47,9 %. Kyselyn nuorimmat vastaajat eli 19 - 24 -vuotiaat kulkivat useimmin työ- ja koulumatkansa kävellen (62,6 %) tai pyörällä (50,9 %). Henkilöautolla kulki suurin joukko yli 40-vuotiaista (75,6 %).

Kaaviossa 6 on esitetty opiskelijoiden vapaa-ajalla keskimäärin viikon aikana liikunnan harrastamiseen käytetty aika tunneissa. Kyselyyn vastanneista opiskelijoista lähes kaikki harrastivat liikuntaa vapaa-ajallaan. Useampi kuin joka kolmas vastaaja harrasti liikuntaa vähintään 3 tuntia viikossa. Liikuntasuosituksia (Käypä hoito -suositukset 2012) ei vastaajista täyttänyt hieman yli kymmenes (12,7 %) eli 1-2 tuntia viikossa liikuntaa harrastavia oli 12,7 %. Vain 6 vastaajaa liikkui satunnaisesti ja kolme ei harrastanut liikuntaa lainkaan.



**KAAVIO 6 Vastaajien vapaa-ajan liikuntaharrastuksiin keskimäärin käyttämä tuntimäärä viikon aikana (n=393)**

Mamkin opiskelijoista miehet harrastivat naisia enemmän liikuntaa viikkotuntimäärissä mitattuna: 38,2 % miehistä ja 26,8 % naisista liikkuu 5-6 tuntia viikossa. Naisten vapaa-ajalla harrastettu liikunnan viikkotuntimäärä oli miehiä useammin 1-4 tuntia (taulukko 1).

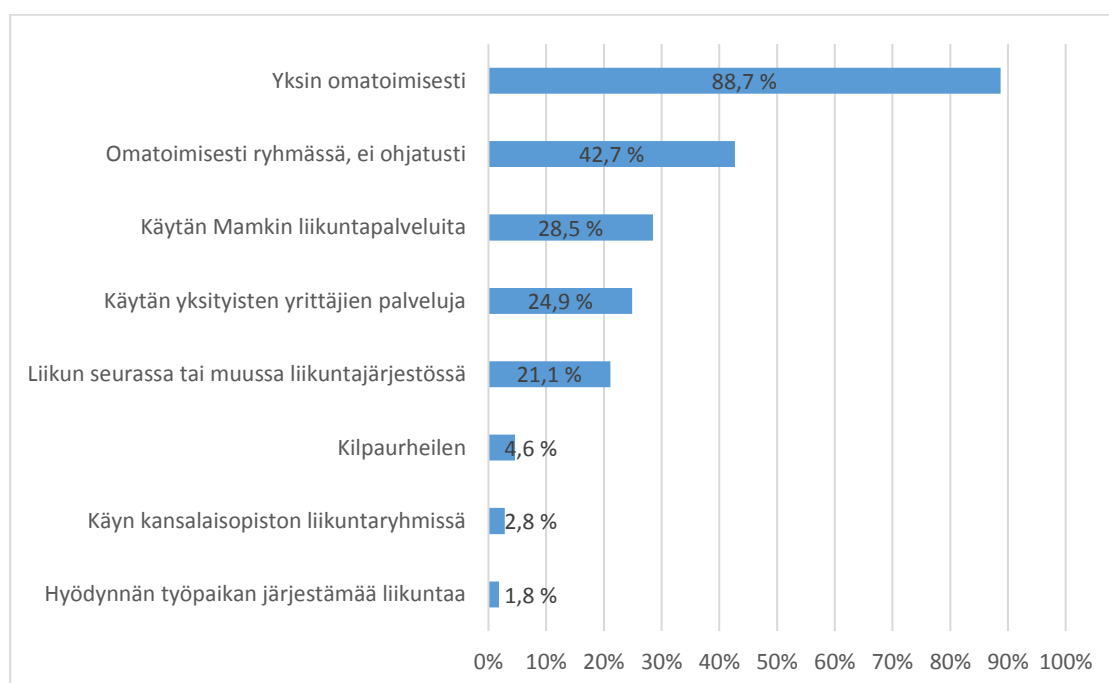
**TAULUKKO 1 Sukupuoli ja vapaa-ajalla harrastetun liikunnan määrä**

	Sukupuoli	
	nainen (N=280)	mies (N=110)
1-2 h	14,3 %	9,1 %
3-4 h	39,3 %	30,9 %
5-6 h	26,8 %	38,2 %
yli 7 h	17,5 %	19,1 %
liikun satunnaisesti esim. tapahtumissa tai lyödessäni vetoa jonkun kanssa	1,4 %	1,8 %
en harrasta liikuntaa	0,7 %	0,9 %

Ikäryhmittäin liikunnan harrastamiseen vapaa-ajalla käytettyä aikaa tarkasteltaessa tulokset ovat pääsääntöisesti samansuuntaiset tutkimuksen yleisen tuloksen kanssa. Kaikissa ikäryhmissä kaksi kolmesta opiskelijasta liikkuu viikon aikana vähintään kolme tuntia. Vain yli 40-vuotiaiden kohdalla löytyy poikkeama: hieman yli viides osalla (22,2 %) yli 40-vuotiaista vapaa-ajalla harrastettu liikunnan määrä jäi 1-2 tuntiin viikossa.

Savonlinnan ja Mikkelin välinen ero liikuntaan viikon aikana käytetyssä tuntimäärässä on hyvin pieni. Koulutusaloittain liikuntaan käytettyjä tuntimääriä vertailtaessa näyttäisi siltä, että metsätalouden opiskelijat olivat aktiivisimpia liikkujia vapaa-ajallaan.

Kysyttäessä opiskelijoiden yleisimpiä tapoja harrastaa liikuntaa, saattoi vastausvaihtoehtoja valita monta ja siksi prosentit eivät summaudu sataan (kaavio 7). Valtaosa opiskelijoista harrasti liikuntaa vapaa-ajallaan yksin omatoimisesti. Yksin harrastettu oma-toiminen liikunta voi olla esimerkiksi lenkkeilyä tai kuntosalilla käyntiä. Mamkin liikuntapalvelut olivat osa vapaa-ajan liikuntaharrastuksia 28,5 prosentilla vastaajista. Muita vapaa-ajan liikkumistapoja vastaajat olivat kirjanneet avoimeen tekstikenttään yhteensä 18 kappaletta muun muassa *ryhmien ohjaamisen* ja *koiran kanssa lenkkeilyn*.



**KAAVIO 7 Vastaajien tavat harrastaa liikuntaa vapaa-ajallaan (n=389)**

Savonlinnan ja Mikkelin välillä erot olivat huomattavat vain muutaman vastausvaihtoehdon kohdalla: Savonlinnassa yli puolet (53,8 %) opiskelijoista liikkui omatoimisesti ryhmässä, kun Mikkelissä näin toimi 39,8 % opiskelijoista. Lisäksi Savonlinnan opiskelijoiden (35 %) keskuudessa yksityisten yrittäjien tarjoamat liikuntapalvelut olivat suosituimpia kuin Mikkelissä (22,3 %). Yli puolet (58,3 %) miesopiskelijoista liikkui vapaa-ajallaan omatoimisesti ryhmässä, kun vastaava luku naisten kohdalla oli 39,7 %. Miehet (37,0 %) käyttivät Mamkin liikuntapalveluja naisia (25,5 %) enemmän. Koulu-

tusaloista Mamkin liikuntapalveluita eniten käyttivät tradenomiopiskelijat tietojenkäsittelyn koulutuksesta (57,1 %). Toisena olivat terveydenhoitajaopiskelijat (50 %) sekä ympäristötekniikan insinööriopiskelijat (50 %). Ylemmän ammattikorkeakoulun puolelta vain matkailu- ja palveluliiketoiminnan opiskelijoista pieni osa (12,5 %) hyödynsi Mamkin liikuntapalveluita.

Kyselyssä opiskelijat luettelivat kolme heidän harrastamaansa liikuntamuotoa ja niihin keskimäärin viikon aikana käytetyn tuntimäärän. Selvästi suosituin liikuntamuoto vastaus määrien perusteella oli lenkkeily, jota toteutetaan kävellen, holkäten tai juosten. Seuraavaksi eniten mainintoja oli erilaisilla tavoilla harjoittaa lihaskuntoa. Lihaskuntoharjoitteluun voidaan lukea kuuluvaksi kuntosaliharjoittelu, kotona tehty lihaskuntoharjoittelu sekä kahvakuulaharjoittelu. Vähiten vastaajat harrastivat kamppailulajeja kuten nyrkkeilyä. Kilpaurheilijoita vastaajista oli 27, joista viisi kilpailee suosituimman kilpalajin eli salibandyn eri sarjatasoilla. Muita opiskelijoiden harrastamia kilpalajeja olivat muun muassa ratsastus, jääkiekko ja ammunta.

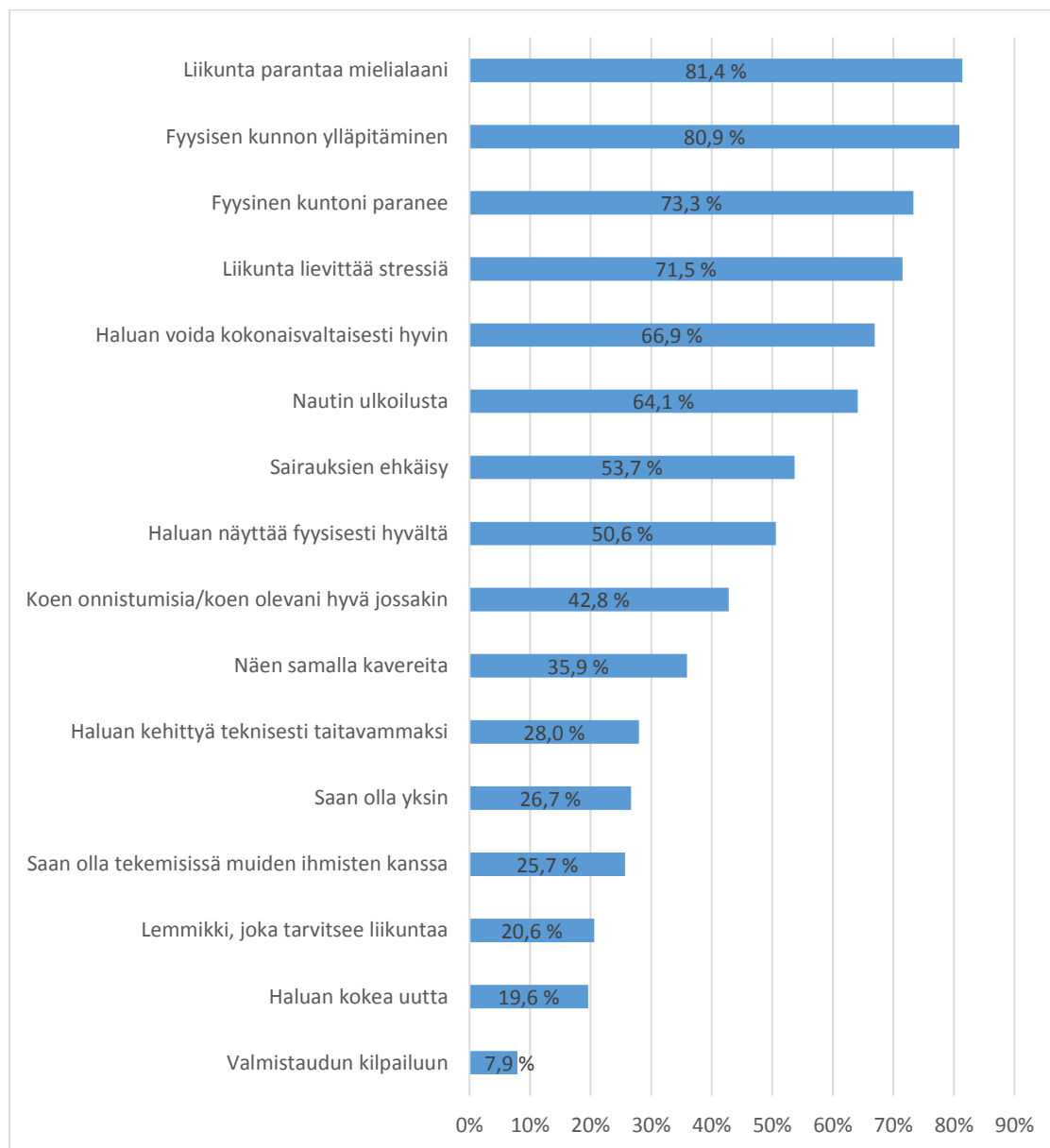
Miesten ja naisten harrastamia liikuntamuotoja vertailtaessa erot olivat pieniä, mutta muutamia eroavaisuuksia voitiin havaita. Lenkkeily erityisesti kävellen oli selvästi yleisempi liikuntamuoto naisilla (27 %) kuin miehillä (13,6 %). Lisäksi naiset mainitsivat useammin käyvänsä ryhmäliikuntatunneilla kuin miehet. Vastaavasti miehet harrastivat hieman enemmän palloilulajeja kuten salibandyä kuin naiset.

## **6.2 Liikuntaan motivoivat tekijät**

Kyselyyn vastanneista kolme opiskelijaa ei harrasta liikuntaa lainkaan. Syitä miksi liikuntaa ei harrasteta, olivat ajan puute, laiskuus tai ettei itselle sopivaa liikuntalajia ole löytynyt. Lisäksi liikuntaa ei ole harrastettu myöskään siksi, ettei ole ketään kenen kanssa liikkua, raha ei riitä harrastamaan sitä lajia, jota haluaisi, koetaan väsymystä ja matalaa mielialaa tai ei ylipäätään pidetä liikunnasta.

Vapaa-ajan liikuntaharrastusten lisäksi kyselyssä kysyttiin tekijöitä, jotka motivoivat tai motivoisivat liikkumaan. Vastaajat saattoivat valita monta vastausvaihtoehtoa ja siksi prosentit eivät summaudu sataan. Fyysinen ja psyykinen hyvinvointi nousivat tärkeimmiksi liikkumaan motivoiviksi tekijöiksi (kaavio 8). Myös sosiaaliset motivaatiotekijät koettiin tärkeiksi, sillä noin joka kolmas (35,9 %) vastaaja näkee kavereitaan

samalla kun liikkuu ja neljännes (25,7 %) vastaajista liikkuu, jotta saa olla sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa. Vastaajat kertoivat avoimeen tekstikenttään lisäksi muita liikkumiseen motivoivia tekijöitä, joita ovat muun muassa *kavereiden motivaatio ja motivointi, painonpudotus, työssä jaksaminen* sekä *uudet treenivälineet/-vaatteet*.



**KAAVIO 8 Vastaajia liikkumaan motivoivat tekijät (n=393)**

Liikkumiseen motivoivissa tekijöissä havaittiin sukupuolten välillä useita eroja. Miehiä liikkumaan oli motivoinut selvästi enemmän sosiaalinen kanssakäyminen, sillä harrastaessaan liikuntaa, miehistä puolet (50 %) näki samalla kavereita, kun vastaava luku naisilla oli 30,7 %. Myös yli kolmas osa miehistä liikkui, jotta saisi olla tekemisissä muiden ihmisten kanssa ja vastaavaa naisista koki viides osa (21,4 %). Toisaalta miehet

(43,6 %) olivat myös motivoituneempia kehittymään teknisesti taitavammaksi kuin naiset (21,8 %). Naisista lähes kolme neljästä (72,1 %) halusi voida kokonaisvaltaisesti hyvin ja miehistä näin koki yli puolet (54,6 %). Naisilla (26,1 %) oli myös miehiä (7,3 %) useammin lemmikki, joka tarvitsee liikuntaa. Naisten (82,1 %) suurin motivaatiotekijä liikuntaan oli mielialan paraneminen. Miehiä (88,2 %) parhaiten liikkumaan oli motivoinut fyysisen kunnon ylläpitäminen.

### 6.3 Mamkin liikuntapalveluiden käyttö

Kyselyyn vastanneista noin puolella liikunnan harrastaminen oli pysynyt määrällisesti samana aloitettuaan opinnot Mamkissa. Lähes saman verran vastaajissa oli heitä, joilla liikunnan harrastaminen oli vähentynyt kuin heitä joilla se oli lisääntynyt aloitettuaan Mamkissa opiskelun: 26,7 % vastaajista kokee, että harrastaa liikuntaa enemmän ja 24,7 % vähemmän Mamkissa aloittamisen jälkeen.

#### TAULUKKO 2 Sukupuoli ja muutokset liikunnan harrastamisessa opintojen aloittamisen jälkeen

	Sukupuoli	
	nainen (N=280)	mies (N=110)
Lisääntynyt	26,1 %	28,2 %
Pysynyt samana	47,1 %	53,6 %
Vähentynyt	26,8 %	18,9 %
Loppunut kokonaan	0 %	0 %

Miesten ja naisten välillä huomattavin ero oli liikunnan vähentymisessä: miehistä 18,2 % kokee liikunnan harrastamisen vähentyneen aloitettuaan opiskelun Mamkissa, kun naisista jopa 26,8 % kokee vastaavaa (taulukko 2). Ikäryhmittäin vertailtuna jopa kolmas osa (34,7 %) 19 - 24 -vuotiaista koki liikunnan harrastamisen lisääntyneen opinnot aloitettuaan. Liikunnan harrastamisen koki pysyneen samana liki kaksi kolmesta (61,3 %) 35 - 39 -vuotiaasta ja sen vähentyneen koki suurin joukko (37,8 %) yli 40-vuotiaista. Kampusten välillä ei eroja juurikaan ollut.

Mamkin liikuntapalveluita kaikista vastaajista käytti useamman kerran viikossa lähes joka viides (17,8 %). Liki kymmenes (9,4 %) vastaajista on käyttänyt liikuntapalveluita



Mamkissa, mutta ei käytä enää. Syitä miksi Mamkin liikuntapalveluiden käyttö on loppunut, ei kysytty. Jopa lähes puolet kyselyyn vastanneista ei ole koskaan käyttänyt Mamkin liikuntapalveluita. Miehistä lähes kolmannes (27,3 %) vastasi, että käyttää Mamkin liikuntapalveluita useamman kerran viikossa, kun naisista vain 14,3 % vastasi samoin. Yli puolet (53,9 %) naisvastaajista ja noin kolmas osa (34,6 %) miesvastaajista ei ole koskaan käyttänyt liikuntapalveluita Mamkissa. Savonlinnan ja Mikkelin välillä erot olivat hyvin pieniä.

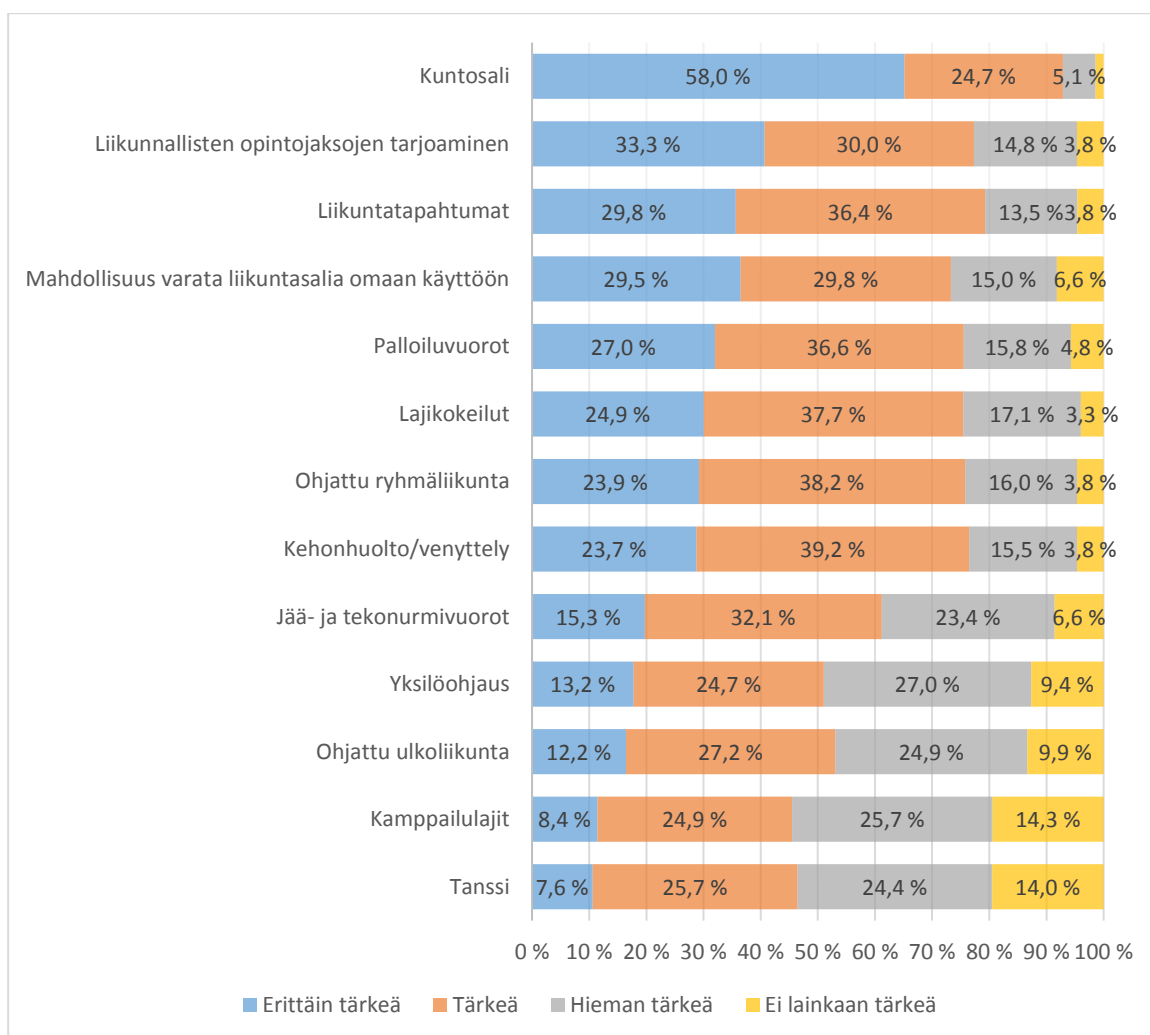
**TAULUKKO 3 Opintojen aloitusvuosi ja Mamkin liikuntapalveluiden käyttö**

	Opintojen aloitusvuosi			
Mamkin liikuntapalveluiden käyttö	2013 (N=46)	2014 (N=110)	2015 (n=154)	2016 (n=59)
Useamman kerran viikossa	23,9 %	22,7 %	13,0 %	16,9 %
Kerran viikossa	15,2 %	5,5 %	4,5 %	0 %
Satunnaisesti	15,2 %	15,5 %	22,1 %	15,3 %
Olen käyttänyt, mutta en käytä enää	21,7 %	12,7 %	6,5 %	1,7 %
En ole koskaan käyttänyt	21,7 %	42,3 %	53,9 %	66,1 %

Tutkittaessa opintojen aloitusvuotta suhteessa Mamkin liikuntapalveluiden käyttöön, voitiin havaita joitakin eroja. Yli viides osa (23,9 %) vuonna 2013 aloittaneista opiskelijoista ja vuonna 2014 aloittaneista (22,7 %) opiskelijoista vastasi käyttävänsä Mamkin liikuntapalveluita useita kertoja viikossa kun ensimmäistä vuottaan opiskelevista vain reilu kymmenys (13,0 %) vastasi samoin. Vasta joitakin kuukausia vuonna 2016 opiskelleista kaksi kolmesta (66,1 %) ei ole koskaan käyttänyt Mamkin liikuntapalveluita (taulukko 3).

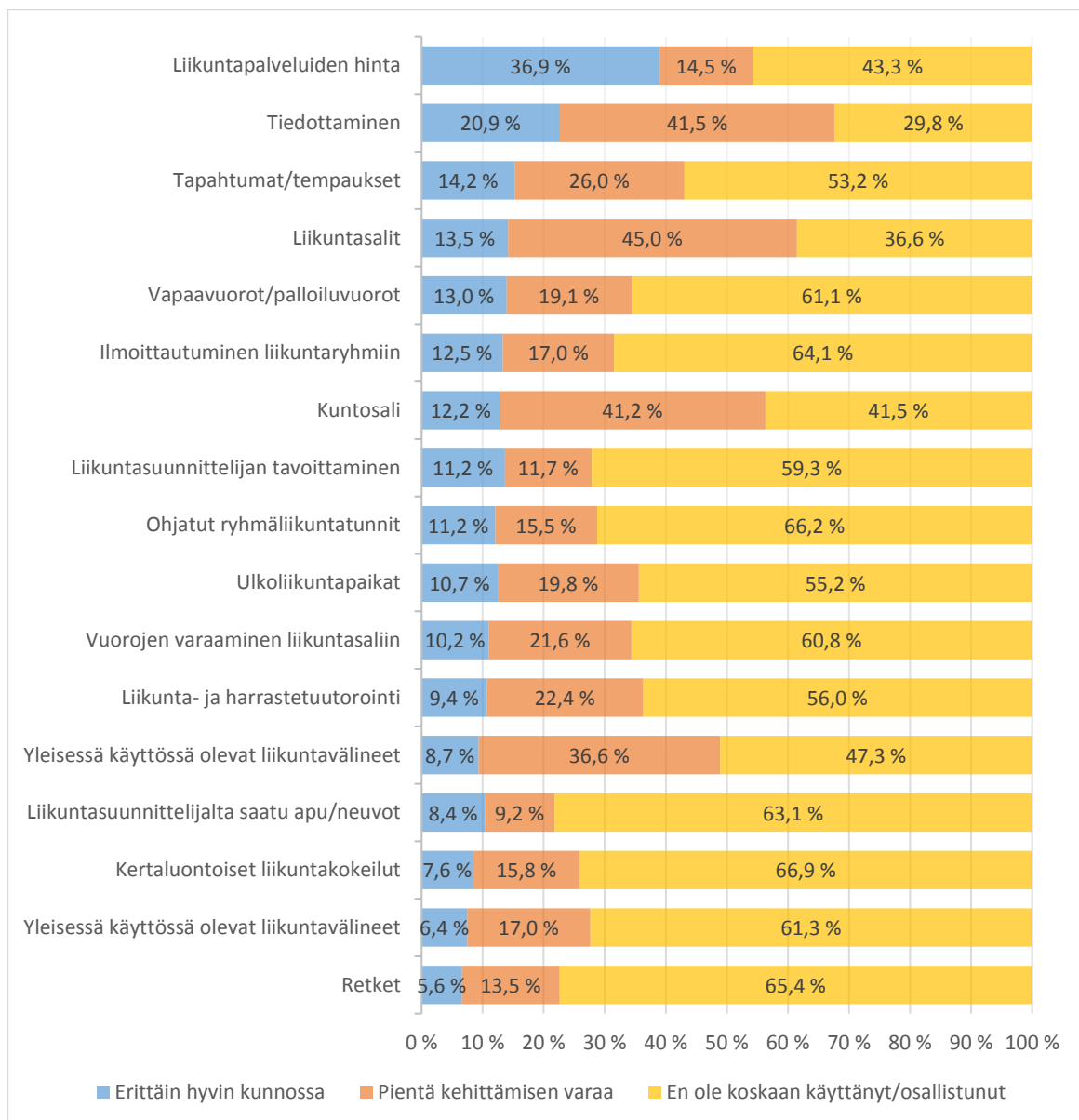
#### 6.4 Mamkin liikuntapalveluiden nykytila opiskelijoiden näkökulmasta

Suurin osa (82,7 %) vastaajista piti Mamkin omaa kuntosalia vähintään tärkeänä osana liikunta- ja palvelutarjontaa (kaavio 9). Liikuntatapahtumat koki vähintäänkin tärkeiksi lähes kaksi kolmesta (63,3 %) vastaajasta. Kolmannes vastaajista koki erittäin tärkeäksi liikunnallisten opintojaksojen tarjoamisen. Keskimäärin joka viides vastaaja ei osannut sanoa kuinka tärkeänä pitää liikuntapalveluiden osa-alueita.



**KAAVIO 9 Mamkin liikunta- ja palvelutarjonnan eri osa-alueiden merkitys vastaajille**

Vastaajat arvioivat myös olemassa olevien Mamkin liikuntapalveluiden osa-alueita (kaavio 10). Keskimäärin lähes puolet vastaajista ei ollut koskaan käyttänyt kyseisen osa-alueen palveluja tai osallistunut kyseisen osa-alueen toimintaan. Liikuntapalveluiden hinnan arvioi erittäin hyvin kunnossa olevaksi 36,9 % vastaajista. Tiedottaminen oli viides osan (20,9 %) mielestä erittäin hyvin kunnossa. Pientä kehittämisen varaa arvioitiin olevan eniten liikuntasaleissa. Liikuntasuunnittelijan läsnäolo Mamkissa on osa-alueista tuntemattomin vastaajille. Vastaajista 17,6 % ei tiennyt, että liikuntasuunnittelijalta voi kysyä apua tai neuvoja eikä 16,3 % vastaajista tiennyt, että Mamkissa voi tavoittaa liikuntasuunnittelijan. Keskimäärin yhdeksän vastaaja eli noin 2,3 % arvioi osa-alueet ei lainkaan kunnossa oleviksi.



**KAAVIO 10 Vastaajien arvio Mamkin liikuntapalveluiden osa-alueista**

## 6.5 Mamkin liikuntapalveluiden kehittämisen kohteet

Yli puolet eli 54,6 % vastaajista kertoi, että sähköposti on paras tapa viestiä liikuntapalveluista. Toiseksi suosituimmaksi viestintäkanavaksi ylsi sosiaalinen media esimerkiksi Facebook. Kampuksilta löytyvät sähköiset infotv:t sekä perinteisemmät ilmoitustaulut olivat 31,1 % mielestä hyviä kanavia tiedottaa. Sama määrä vastaajista eli noin kolmannes koki saavansa tiedon liikunta-asioista myös Mamkin intranetin eli Studentin välityksellä. Myös kasvotusten tiedottamisen tehokkuuteen uskoi joka kymmenes vastaaja. Henkilökohtaisempaa tiedottamista toivottiin erityisesti liikunta- ja harrastetuutoreilta sekä omilta opettajilta. Pieni osa vastaajista kannattaisi omia liikuntapalveluiden internetsivuja, Mamkin internetsivujen käyttöä tai mobiilisovellusta.

Kysymyksessä numero 19 vastaajat saivat kirjoittaa avoimeen kenttään mihin asioihin heidän mielestään tulisi erityisesti kiinnittää huomiota, jotta opiskelijat liikkuisivat enemmän Mamkin liikuntapalveluiden piirissä. Vastausten vertailu tehtiin Mikkelin kampuksen ja Savonlinnan kampuksen välillä, koska huomioon otettiin kampusten erilainen liikuntapalveluiden tarjonta sekä opiskelijamäärä. Vastauksia kysymykseen tuli yhteensä 207: Mikkelistä 162 ja Savonlinnasta 45.

Savonlinnassa opiskelevat kommentoivat eniten monipuolisten liikuntaryhmien tarjonnan tärkeyttä. Vastaajat kirjoittivat muun muassa että *”palloiluvuoroille toivoisin eritasoisia ryhmiä”* ja *”myös uudet lajit kuten foam roller –kehonhuolto tulisi huomioida ja kamppailulajit”*. Toiseksi ajatuksia herätti liikuntapalveluiden hinta. Vastaajat toivoivat lähinnä edullisempia hintoja tai mahdollisuutta erilaiseen hinnoitteluun käytön mukaan. Kolmanneksi eniten kommentteja keräsi tiedotus ja markkinointi, joiden toivottiin olevan vielä tarkempaa ja selkeämpää.

Mikkelissä lähes kolmannes vastaajista oli kommentoinut liikuntapalveluista tiedottamista ja markkinointia. Huomiota haluttaisiin kiinnittää erityisesti viestinnän määrään ja säännöllisyyteen, mikä tulee esille muun muassa kommentteissa *”tiedottamista usein ja selkeästi eri tavoilla”*, *”enemmän esittelyä opintojen alussa”* ja *”luultavasti tiedotuksen lisääminen toisi lisää osallistujia”*. Myös liikkumiseen innostava ja kannustava ilmapiiri sekä matalankynnyksen liikuntamahdollisuudet saivat kannatusta. Opiskelijat toivoivat huomion kiinnittämistä esimerkiksi *”liikkumisen positiiviseen ilmapiiriin”* sekä *”yhteisöllisyyteen”*. Lisäksi haluttiin painottaa *”että niihin voi osallistua kuka tahansa ja milloin tahansa eikä aikaisempaa kokemusta tarvitse olla”*. Kolmantena tärkeänä opiskelijat liikkumaan innostava asiana vastaajat kokivat tarjonnan ja ryhmien monipuolisuuden. Vastaajat nostivat esille muun muassa *”eritasoiset ryhmät”*, *”pelkille tytöille tarkoitettuja ryhmiä”* sekä *”ryhmäliikuntaa saisi olla enemmän liikuntasalissa”*. Useampia mainintoja saivat myös opintoihin sisältyvä liikunta sekä yksittäiset liikuntasuoritukset kuten lajikokeilut ja erilaiset liikuntatapahtumat.

Opiskelijat saivat myös antaa Mamkin liikuntapalveluille arvosanan kouluasteikolla 4-10 ja keskiarvoksi tuli 8-. Kyselyn lopussa vastaajilla oli mahdollisuus kirjoittaa avoimeen vastauskenttään, miten he haluaisivat liikkua Mamkissa. Kysymykseen vastasi yhteensä 213 vastaajaa. Suurin osa vastauksista käsitteli kuntosalia, palloiluvuoroja tai

ryhmäliikuntaa. Kuntosalista sanottiin muun muassa seuraavaa: *”kuntosalilla olisi kiva käydä”, ”kuntosalin olisi hyvä olla kattavampi/suurempi”, ”kuntosalilla olisi kiva käydä, mutten ole vielä uskaltanut mennä”* ja *”minulle Mamkin kuntosali on ollut tähän asti riittävä”*. Palloiluvuoroista sanottiin esimerkiksi, että *”tykkään hönstäsäbä vuorosta”* ja *”jalkapallovuorot takaisin”*. Osa vastaajista vasta harkitsi osallistumista palloiluvuoroille: *”joukkuelajit kiinnostavat minua eniten esim. jalkapallo, sulkapallo”, ”voisin kokeilla sählyä”*. Joku taas toivoi *”naisten jalkapalloa/futsalia”*. Ryhmäliikuntatunteihin toivottiin erityisesti monipuolisuutta muun muassa zumban, tanssituntien ja joogan muodossa. Myös ohjatun liikunnan sijoittamiseen heti koulupäivän jälkeen haluttiin kiinnitettävän huomiota. Muuten vastaajat toivoivat parempia tiloja, liikuntaa hyppytunneille ja sisällytettynä luentoihin, mahdollisuuksia liikkua omatoimisesti oman ryhmän kanssa, uintimahdollisuutta, liikuntapalveluiden edullisuutta sekä liikuntatapahtumia.

Kaikista kyselyyn vastanneista 393 opiskelijasta 190 eli 48,4 % ei ole koskaan käyttänyt Mamkin liikuntapalveluita. Näistä 190 henkilöstä 86 vastasi kyselyn viimeiseen eli kysymykseen numero 21 (liite 3). Tässä vastaajaryhmässä painotettiin uusien lajien tärkeyttä sekä monipuolisia lajikokeiluja ja lyhyitä kursseja, jotka eivät sitoisi liikuntaryhmiin pitkäksi aikaan. Vastauksista hyvin moni käsitteli myös kiireistä elämänvaihetta tai asumista kaukana Mamkin kampuksista, joista johtuen Mamkin liikuntapalvelujen käyttö ei onnistu. Tällaisia vastauksia oli eniten heidän keskuudessaan, jotka opiskelevat joko ylempää amk-tutkintoa, avoimessa amk:ssa tai monimuoto-opetuksessa eli eivät päiväopetuksessa (86/41 vastaajaa).

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

### 7.1 Opiskelijoiden liikunta-aktiivisuus

Tutkimuksessa tutkittiin Mamkin suomenkielisten opiskelijoiden liikuntatottumuksia ja sitä millaisiksi he kokevat olemassa olevat Mamkin liikuntapalvelut. Liikuntatottumuksia lähestyttiin työ- ja koulumatkojen, vapaa-ajalla harrastetun liikunnan määrän, erilaisten liikuntamuotojen sekä liikuntaan motivoivien tekijöiden kautta. Mamkin liikuntapalveluja käytiin läpi antamalla opiskelijoiden arvioida jo olemassa olevia palveluita ja esittää näkemyksiään, kuinka palveluja voitaisiin kehittää.

Tuloksista voidaan nostaa esille, että noin puolet opiskelijoista kävelee tai pyöräilee koulu- ja työmatkansa. Suuremmissa kaupungeissa kuin Mikkeli ja Savonlinna, tulos saattaisi olla toisenlainen. Näinkin pienissä kaupungeissa välimatkat ovat keskusta-alueella hyvin lyhyitä ja liikenne melko väljää, minkä vuoksi kävely tai pyöräily on usein helpoin ja nopein tapa liikkua. Lisäksi julkinen liikenne on vähäisempää ja siksi usein myös kalliimpaa. Tutkimuksesta ilmenee myös, kuinka silti lähes puolet kulkee koulu- ja työmatkansa henkilöautolla. Tähän selittävä tekijä saattaa olla monet Etelä-Savossa kauaksi toisistaan sijoittuneet asumiskeskittymät. Tällaisista asuinpaikoista pyörällä kulkeminen kampuksille voi tuntua liian työläältä eikä julkisen liikenteen aikataulut välttämättä sovi yhteen kouluaikojen kanssa. Lisäksi henkilöautolla kulkevista on suurin osa ylemmän tai avoimen amk:n opiskelijoita, jotka ovat usein perheellisiä ja työssä käyviä, minkä vuoksi omalla autolla kulkeminen on aikataulullisista ja käytännöllisistä syistä usein ainoa vaihtoehto.

Korkeakoululiikunnan barometrissa on tutkittu liikuntasuosittelun toteutumista korkeakouluopiskelijoiden kohdalla valtakunnallisesti. Barometrin mukaan sekä kestävyysliikunnan että lihaskunnan osalta suositukset toteutuivat vain vajaalla kolmasosalla opiskelijoista. Tuloksista voitiin päätellä myös, että opiskelijat harrastivat yleisimmin riittävästi aerobista liikuntaa, mutta lihaskuntaa kohottavan liikunnan osuus jäi liian vähäiseksi. (Saari ym. 2013, 38.) Tutkimuksen tulosten mukaan Mamkissa suurin osa opiskelijoista liikkuu valtakunnallisiin suosituksiin nähden kokonaisuudessaan kohtuullisesti: reilusti yli puolet liikkuu vapaa-ajallaan vähintään 3 tuntia viikossa. On kuitenkin hyvä huomioda kyselyyn vastanneiden oletettu kiinnostus liikuntaa kohtaan

sekä vähän liikkuvien tai liikkumattomien puuttuminen vastaajajoukosta lähes kokonaan. Siksi liikuntasuosittelun toteutusta tai toteutumattomuutta ei voida suoraan yleistää koko Mamkissa.

Tuloksissa mielenkiintoista on, että miehet harrastavat liikuntaa tuntimäärissä naisia jonkin verran enemmän. Syynä tähän voi olla esimerkiksi se, että miehet priorisoivat velvollisuuksia ja vapauksia toisin kuin naiset. Naiset todennäköisesti käyttävät enemmän aikaa kotitehtävien tekemiseen ja tentteihin valmistautumiseen kuin miesopiskelijat, jotka vastaavasti haluavat viettää enemmän vapaa-aikaa kavereiden ja mieluisan tekemisen parissa. Tämä johtaa siihen, että miehet lähtevät velvollisuuksista huolimatta liikkumaan, kun samaan aikaan naiset kokevat, että velvollisuudet hoidettuaan eivät enää jaksaa harrastaa liikuntaa. Samaiset syyt voivat johtaa myös siihen, että liikunnan harrastaminen näyttää naisilla vähentyvän opintojen aloituksen jälkeen. Uudet rutiinit, vaatimukset ja opiskelutavat vaikuttavat naisten jaksamiseen ja elämänhallintaan ehkä miehiä enemmän ja tämä heijastuu esimerkiksi vapaa-ajan liikkumisen vähentymisenä.

Lenkkeily yleensä joko juosten tai kävellen on selvästi yleisin liikuntamuoto Mamkin opiskelijoiden keskuudessa. Toiseksi eniten harrastetaan erilaisia palloilulajeja kuten salibandya ja lentopalloa. Aerobiseen liikuntaan käytetään siis keskimäärin aikaa 1-2 tuntia viikossa. On kuitenkin hyvä ottaa huomioon harrastetun liikunnan monipuolisuus, sillä lihaskuntoa tulisi aerobisen liikunnan ohella harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa (Käypä hoito -suositukset 2012). Lihaskuntoon ei harjoita lainkaan lähes puolet Mamkin opiskelijoista. Toisaalta noin joka kuudes käy erilaisilla ryhmäliikuntatunneilla ja pieni osa harrastaa kamppailulajeja, joissa usein harjoitetaan myös lihaskuntoa. On siis hyvä ottaa huomioon vastaajien tapa tulkita lihaskunnan harjoittaminen esimerkiksi vain painojen nostamiseksi kuntosalilla.

Kuten jo aiemmin on todettu, liikunnalla on positiivisia vaikutuksia fyysisen kunnon ylläpitämisen lisäksi. Vuonna 2012 Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) tekemässä tutkimuksessa kartoitettiin korkeakouluopiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa, keskeisiä terveystähtäytymisen piirteitä sekä terveyspalvelujen käyttöä ja mielipiteitä palvelujen laadusta. Kohdejoukkona olivat alle 35-vuotiaat suomalaiset korkeakouluopiskelijat. Tutkimuksessa 72–73 % osallistujista piti liikuntaa merkittävänä elämänhallinnan keinona ja liitti siihen muun muassa rentoutumisen ja

virkistäytymisen. (Kunttu & Pynnönen 2012.) Lähes sama tulos saatiin Mamkin opiskelijoita tutkittaessa: fyysisen kunnon ohella noin neljä viidestä opiskelijasta kokee liikunnan parantavan mielialaa ja lievittävän stressiä.

Naisten ja miesten väliset erot liikkumaan motivoivien tekijöiden välillä ovat mielenkiintoisia. Selvästi eniten nuoria opiskelijoita motivoi liikkumaan liikunnan positiiviset vaikutukset mielialaan, stressin hallintaan sekä fyysiseen kuntoon. Miehille on myös naisia tärkeämpää kavereiden näkeminen liikkumisen yhteydessä. Samansuuntainen tulos on saatu myös Irlannissa, jossa miesopiskelijat liikkuvat useimmiten pitääkseen hauskaa, minkä voidaan olettaa liittyvän hauskanpitoon nimenomaan kavereiden kanssa.. Irlannissa naisopiskelijoiden motivaatio taas rakentuu kunnon parantamisen ja painonhallinnan varaan. Suomessa ja ainakin Mamkissa liikunnan positiivisia vaikutuksia ajatellaan ehkä hieman laajemmin ja mahdollisesti tästä syystä naiset kokevat vaikuttavansa liikunnalla hyvinvointiinsa fyysisiä tekijöitä kokonaisvaltaisemmin. On toki vaikeaa tietää millaiset kulttuuriset tekijät esimerkiksi liikuntakasvatuksen ja perusopetuksen osalta vaikuttavat irlantilaisten liikuntamotivaatioon ylipäätään, mutta sukupuolia tutkiessa voisi todeta, ettei synnyin- tai asuin maalla ole suurta merkitystä liikuntamotivaatioon. (Murphy ym. 2016).

Liikunnalla on merkitystä myös ihmisen sosiaaliselle elämälle, vaikka sen mittaaminen voi toisinaan olla hankalaa. Mamkissa joka neljäs opiskelija kokee liikunnan olevan omaa aikaa, jolloin saa omasta tahdostaan olla yksin. Kuitenkin suurempi osa opiskelijoista harrastaa liikuntaa myös, jotta näkisi samalla kavereita ja saisi olla muiden ihmisten kanssa. YLE Uutiset kirjoitti vuonna 2012 kuinka korkeakouluopiskelijoiden opintojen etenemisen tiellä on usein mielenterveysongelmia kuten opiskelijan tunteiden yksinäisyyden ja syrjäytyneisyyden aiheuttamaa masennusta. Sosiaalisten suhteiden puuttuminen voidaankin rinnastaa jopa perinteisiin terveyden riskitekijöihin kuten ylipainoon (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006). Mamkissa voitaisiinkin tulevaisuudessa kiinnittää enemmän huomiota opiskelijoiden tunteiden yksinäisyyden ehkäisyyn. Opiskelijavastaavia ja muita opiskelijan hyvinvointiin linkittyviä työntekijöitä voitaisiin paremmin ohjeistaa liikunnan ja vapaa-ajantoiminnan merkityksen puheeksi ottamiseen opiskelijoiden kanssa. Myös omalla esimerkillä ja opiskelijoiden kanssa yhteisillä liikuntavuoroilla henkilökunta voisi vaikuttaa yhteisöllisyyden kehittymiseen.



Liikkumaan motivoivissa tekijöissä huomio kiinnittyy fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten vaikutusten lisäksi liikunnasta saatuihin onnistumisen kokemuksiin. Mamkin opiskelijoista lähes puolet motivoituu liikkumaan myös siksi, että kokevat onnistumisia ja olevansa hyviä jossakin. Laakso (2011) toteaaakin, että keskeinen liikkumiseen kannustava tekijä on pätevyyden kokemus. Kenenkään ei tulisi kokea, ettei ole riittävän hyvä tai liikunnallinen ja jättäytyä siksi pois liikuntaharrastuksista. Usein huono peruskunto ja aikaisemmat epämieluisat kokemukset korreloivat heikon liikuntamotivaation kanssa ja näin ollen nostavat entisestään kynnystä aloittaa liikuntaharrastusta (Saari ym. 2013, 43). Tästä syystä onkin erityisen tärkeää panostaa korkeakouluissa matalankynnyksen liikuntapalveluihin sekä monipuoliseen ryhmätarjontaan, jotta jokaisella olisi mahdollisuus löytää liikuntapalveluiden piiristä oman tasoisensa ryhmä tai muu liikuntamuoto, jossa voi kokea harrastavansa omien tavoitteidensa ja motivaationsa mukaisesti.

Riittävän liikkumisen aktiivisuutta voidaan tarkastella motivaation lisäksi myös toisesta näkökulmasta eli mahdollisuuksista. Ellei opiskelijalla ole riittävästi aikaa, taloudellisia resursseja tai riittävää terveydentilaa, hän tuskin liikkuu tarpeeksi, vaikka motivaatio olisikin kunnossa. (Saari ym. 2013, 40-41.) Ajan käytön hallinta tai ajan puute näyttävät olevan Mamkin opiskelijoiden yleisin syy liikkumisen vähyyteen tai liikuntaharrastuksen puuttumiseen kokonaan. Ajan käytön suunnittelussa voidaan toki auttaa, mutta esimerkiksi lapsiperheissä tai työnteon ohella edes paremmalla suunnittelulla ei voida taata vuorokauteen aikaa liikunnalle. Toisaalta taas mitkään ulkoiset edellytykset kuten ajankäyttö tai liikunnan fasilitetit eivät edistä opiskelijan liikkumista, ellei hän pidä sitä itse tärkeänä. Opiskelijat, jotka kokevat kykenevänsä liikkumaan haluamansa määrän, liikkuvat merkittävästi enemmän kuin he, jotka kokevat mahdollisuutensa liikkumiseen rajoitetuiksi. Opiskelijan heikolle liikunta-aktiivisuudelle merkittävimiksi syiksi voidaan nähdä vähäinen motivaatio, aikaisemmat huonot kokemukset tai heikko peruskunto. Useimmin esiintyvät syyt oman korkeakoulun liikuntapalveluiden käyttämättä jättämiseen ovat aikataululliset syyt, heikko motivaatio tai liikuntatilojen heikko sijainti. (Saari ym. 2013, 40-41.) Vaikka opiskelijan kiinnostukseen liikuntaa kohtaan ei voitaisi suoranaisesti vaikuttaa, voidaan Mamkissa ainakin pyrkiä tarjoamaan ohjattuja liikuntaryhmiä mahdollisimman paljon eri aikoina ja kannustaa myös omatoimiseen liikuntaan tarjoamalla mahdollisuutta esimerkiksi liikuntasalin varaamiseen ja liikuntavälineiden ilmaiseen käyttöön.

Joskus opiskelijan uusi elämänvaihe saattaa muuttaa motivaatiota ja voimavaroja myös liikunnan osalta. Keskimäärin joka kolmannella yliopisto-opiskelijalla, etenkin naisilla, korkeakoululiikunnasta saadut kokemukset olivat lisänneet kiinnostusta liikuntaan, kun taas ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa saman vaikutuksen oli kokenut vain joka kymmenes. (Kunttu & Pynnönen 2012.) Mamkissa joka neljäs opiskelija kokee, että on alkanut liikkua enemmän opintojen aloittamisen jälkeen. Samaan aikaan kuitenkin joka neljännellä opiskelijalla liikunnan harrastaminen on vähentynyt. Heistä, joilla liikunnan harrastaminen on vähentynyt, joka kolmas ei ole koskaan kokeillut Mamkin liikuntapalveluita. On siis mahdollista, että kannustamalla opiskelijoita tutustumaan enemmän korkeakoulunsa liikuntapalveluihin, myös henkilökohtainen liikkuminen voisi lisääntyä. Tarjoamalla monipuolisempia matalankynnyksen liikuntapalveluita ja yksilöohjausta sekä tehostamalla viestintää myös liikunnan terveysvaikutuksista, voisimme saada aktivoitua myös heitä, jotka eivät liiku lainkaan tai vain hyvin vähän. Lisäksi laadukkaammilla liikuntapalveluilla myös ammattikorkeakoulussa jatkaisimme liikkuvan elämäntavan teemaa ja mahdollisuudet vähentää opiskeluaikana liikuntaharrastuksensa lopettavien määrää paranisivat.

## **7.2 Mamkin liikuntapalveluiden nykytila**

Korkeakoululiikunnan barometrissa (2013) ammattikorkeakoulujen opiskelijoista kaksi kolmesta ilmoitti, ettei ole koskaan käyttänyt korkeakoululiikunnan palveluja opiskelujensa aikana, kun taas yliopisto-opiskelijoista noin 60 % käyttää palveluja ainakin toisinaan. Mamkissa melkein puolet opiskelijoista ei ole koskaan käyttänyt oppilaitoksen tarjoamia liikuntapalveluja ja joka kymmenes on käyttänyt, mutta ei käytä enää. Korkeakoululiikunnan barometrin (2013) tulosten mukaan yleisin syy olla käyttämättä korkeakoululiikunnan palveluita oli liikkumiseen käytettävissä olevan ajan puute opintojen tai työssäkäynnin vuoksi, ja toiseksi yleisin selitys oli liikuntatilojen hankala sijainti erityisesti niiden opiskelijoiden mielestä, jotka asuvat kampuspaikkakunnan ulkopuolella. Ajan puute vaikuttaa olevan myös Mamkin suomenkielisten opiskelijoiden yleisin syy olla harrastamatta liikuntaa. Mielenkiintoista on miksi useimmiten vastaus on juurikin ajan puute, vaikka meillä kaikilla on vuorokaudessa yhtä monta tuntia käytettävissä. Perheelliset ja opintojen ohella paljon töitä tekevien syyksi tämän vielä jotenkin ymmärtää. Kuitenkin tavallisen nuoren opiskelijan ilman perhettä, kuormittavaa työtaakkaa tai erityisiä haasteita elämässä, voisi olettaa kykenevänsä organisoimaan ajan käyttöönsä niin, että myös harrastamiselle ja erityisesti liikunnalle jäisi aikaa. Ehkä kyse

saattaa olla enemmänkin motivaatiosta ja asenteesta järjestää aikaa myös liikunnalle. Jos kokee liikkumisen lähinnä epämiellyttäväksi tai turhaksi, ei sille myöskään järjestä aikaa. Liikunnasta tulisiikin puhua opiskelijoille opiskelukyvyn ja työssä jaksamisen näkökulmasta, jolloin fyysisen aktiivisuuden tärkeys näyttäytyisi paremmin pitkällä aikavälillä.

Liikunta-aktiivisuudessa ja asenteissa liikuntaa kohtaa on eroja myös isompien ryhmien välillä kuten eri koulutusalojen kesken. Tutkimuksen mukaan koulutusaloittain sairaanhoitaja- ja sosionomiopiskelijat sekä liiketalouden opiskelijat ovat vähiten tutustuneet Mamkin liikuntapalveluihin. Tulos on hieman yllättävä, sillä etenkin edellisen lukuvuoden aikana juurikin edellä mainitut koulutusalat olivat niitä, joille infotilaisuuksia liikuntapalveluista pidettiin kaikkein ahkerimmin. Syynä saattaa kuitenkin olla koulutusalojen tiiviimpi opiskelutahti sekä pitkät työharjoittelujaksot, jotka usein suoritetaan muualla kuin opiskelupaikkakunnalla. He jotka eivät koskaan ole käyttäneet Mamkin liikuntapalveluita, ovat useimmiten niitä liikkuvat mieluiten yksin omatoimisesti, minkä voi tulkita kertovan siitä, että juuri he todennäköisesti harrastavat lenkkeilyä yksin tai lemmikin kanssa. Voidaan myös olettaa, että joillekin koulutusaloille hakeutuu enimmäkseen tietyn tyyppisiä persoonia, mikä taas edelleen kertoo jotakin kyseisen alan opiskelijan vapaa-ajan aktiivisuudesta. Jos henkilö hakeutuu sosiaaliselle ja paljon ryhmätoimintaa sisältävään koulutukseen, hän luultavasti hakeutuu myös vapaa-ajallaan sosiaalista kanssakäymistä sisältäviin harrastuksiin. Toisaalta taas rauhalliset, suunnittelua ja itsenäistä työskentelyä korostavat alat voivat vaatia vastapainoksi meneviä ja hyvin sosiaalisia vapaa-ajan harrastuksia.

Korkeakoululiikunnan palveluiden käyttö tai käyttämättä jättäminen ei aina ole kiinni vain informaation kulusta tai ajan puutteesta, vaan toisinaan se on makuasia. Yleensä opiskelijat käyttävät mieluummin yksityisen puolen liikuntapalveluja, ellei korkeakoulusta löydy heidän suosikkilajiaan kuin harrastavat joitakin muita lajeja, joita heidän korkeakoulunsa tarjoaa. Vaikkapa uuden lajin aloittaminen on erityisen epätodennäköistä, jos korkeakoulussa ei ole aloittelijoille omia ryhmiä. Valtakunnallisesti tarkasteltuna opiskelijat pitävät kuitenkin tärkeimpinä korkeakoululiikunnan organisoimina liikuntamuotoina ryhmäliikuntaa, palloiluvuoroja, lajikokeiluita ja kuntosalia. (Saari 2013, 47-49.) Tutkimuksen tulosten perusteella samaa mieltä ovat opiskelijat myös Mamkissa. Palloiluvuoroja, ohjattua ryhmäliikuntaa ja lajikokeiluja pitää vähintäänkin tärkeänä kaksi kolmasosaa opiskelijoista. Yllättävää on, että samaa mieltä ollaan myös

liikunnallisista opintojaksoista: jopa kaksi kolmesta opiskelijat pitää liikunnallisten opintojaksojen tarjoamista vähintäänkin tärkeänä, vaikka Mamkissa ei tällaisia opintojaksoja ole ollut tarjolla vuosiin. Tämä kertoo hyvin siitä, että tällaisille opintojaksoille todella olisi kysyntää. Eikä opintojaksojen tarvitsisi aina olla omia kokonaisuuksia, vaan useampia opintokokonaisuuksia voitaisiin yhdistää ja näin osa asioista voitaisiin oppia aktiivisen tekemisen ja liikunnan avulla.

Myös opiskelijaliikunnassa fyysisellä ympäristöllä on merkittävä vaikutus. Sekä arki liikuntaa että liikuntaharrastusta voidaan tukea tarkoituksenmukaisilla ja helposti saatavilla liikuntapaikoilla ja välineillä. (Laakso 2011.) Myös yhteisöllisestä näkökulmasta katsottuna on tärkeää, että asioita voidaan tehdä konkreettisesti yhdessä ja harrastamiseen on tarjolla tarkoituksen mukaisia tiloja (Pöyry 2013). Hyvä korkeakoulu liikunta suosituksissa (2011) liikuntatilat ovat yksi osa toimivia korkeakoululiikunnan rakenteita. Ohjeeksi annetaan vähintään yksi liikuntatila korkeakoulua kohden eli noin 60 tuntia liikuntatiloja viikossa tarkoituksenmukaiseen aikaan 1000 opiskelijaa kohden. Mamkissa sisäliikuntatiloja tarjolla on noin 400 tuntia viikossa ja lisäksi ulkoliikuntapaikat, jotka ovat käytettävissä ympäri vuorokauden. Suositukseen nähden Mamkin tilanne tilojen riittävyyden kohdalla on hyvä. Myös opiskelijoista reilusti yli puolet kokee liikuntasalin varausmahdollisuuden omaan käyttöön sekä kampuksella olevan kuntosalin oleelliseksi osaksi liikuntapalveluita.

Kehitettävää kuitenkin löytyy. Mamkin opiskelijoita lähes puolet on sitä mieltä, että liikuntasalissa on pientä kehittämisen varaa. Myös kuntosalista on samaa mieltä hieman alle puolet opiskelijoista. Opiskelijat sanovat, että huomiota liikuntatilojen suhteen tulisi kiinnittää muun muassa siihen, että olisi *”riittävän isot tilat esimerkiksi pallolajeille”*. Vaikka liikuntatiloja on määrällisesti vielä riittävästi, niiden monipuolisen käytön rajoitukset ovat olleet tiedossa jo pitkään. Liikuntasali on monille palloilulajeille liian pieni ja esimerkiksi turnausten järjestäminen on haastavaa, sillä salissa ei ole katsomotilaa ja pukeutumistilat ovat ahtaat sekä huonokuntoiset. Opiskelijat toivovat lisäksi, että kuntosali erityisesti Savonlinnassa olisi isompi ja laitteet ehjiä sekä liikuntatilat olisivat yleisesti hygieenisempiä.

Vaikka liikuntatilat eivät sinällään ole ongelma Mamkissa, on tilanteeseen tulossa kuitenkin merkittävä muutos tulevaisuudessa. Mikkelin ammattikorkeakoulu Oy:n hallitus

teki keväällä 2014 Mikkelin kaupungille esityksen selvittää, voidaanko alueen voimavaroja yhdistää ja rakentaa Mikkeliin monitoimihalli. Tavoitteena oli saada monipuolinen liikunnan ja urheilun harjoittamiseen soveltuva tila, jota voitaisiin hyödyntää myös esimerkiksi tapahtumien järjestämisessä. Mamkin osalta tavoite oli saada paremmat tilat erityisesti korkeakoululiikunnan käyttöön. Opiskelijat ja henkilökunta ovat saaneet esittää ajatuksiaan monitoimihallin suhteen ja erityisesti toiveissa on ollut paremmat puitteet palloilulajeille ja ryhmäliikunnalle sekä motoriikkaympäristö, joka soveltuisi niin toiminnalliseen harjoitteluun kuin telinevoimisteluunkin. (Niemi & Kuninkaan-  
niemi 2015.) Suunnitelmat kuulostavat hienoilta, monitoimihallille on jo rakennuspaikka ja rahoitus on saatu kokoon, mutta käytännössä tällaisen julkisen paikan arjen sujuminen tuntuu vielä kaukaiselta haaveelta. Tulevassa monitoimihallissa mukana on useita alueen toimijoita, jotka varmasti tulevat kilpailemaan keskenään hallin käytöstä. Nähtäväksi jääkin mihin kohtaan tärkeysjärjestyksessä opiskelijaliikunta asettuu monitoimihallin vuoroja jaettaessa.

Asianmukaisten ja helposti saavutettavien liikuntatilojen lisäksi olennainen osa toimivia korkeakoululiikunnan rakenteita ovat henkilöstöresurssit. Suositusten mukaan korkeakoulussa olisi hyvä olla vähintään yksi korkeakoululiikunnasta ja sen suunnittelusta vastaava päätoiminen työntekijä 5000 opiskelijaa kohden. (Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry & Ansala 2011, 27). Mamkissa liikunta- ja harrastetiimin panoksen lisäksi käytettävissä on ollut lähes 1,5 vuotta liikuntasuunnittelijan 16 työtuntia viikossa. Tutkimuksen mukaan Mamkin opiskelijoista lähes kaksi kolmesta ei ole yrittänyt saada apua tai neuvoja liikuntasuunnittelijalta tai ottaa yhteyttä liikuntasuunnittelijaan. Huomionarvoista on kuitenkin se, että vain noin joka kuudes ei tiedä Mamkissa olevan liikuntasuunnittelijaa. Aktiivisella viestinnällä ja opiskelijoiden kohtaamisella on siis merkitystä, jotta uudet työntekijät ja palvelut jäävät potentiaalisten liikuntapalveluiden käyttäjien mieleen. Lisäksi Korkeakoululiikunnan barometrin (2013) mukaan niissä korkeakouluissa, joissa toimii päätoiminen liikunta-asioista vastaava henkilö, jopa 41,1 % opiskelijoista käyttää korkeakoulun tarjoamia liikuntapalveluita, kun taas niissä korkeakouluissa, joissa kyseinen suositus ei toteudu palvelu käyttää vain 20,5 % opiskelijoista. Liikunta-asioista vastaavan henkilön läsnäolo ei tietenkään ole yksi ja ainoa syy käyttää liikuntapalveluita, mutta se saattaa kertoa liikuntapalveluiden paremmasta näkyvyydestä sekä korkeakoulun konkreettisesta panostuksesta opiskelijaliikunnan kehittämiseen.

Liikuntasuunnittelijan ehkä tärkein ja samalla aikaa vievin tehtävä on viestintä. Ei ole kovinkaan järkevää rakentaa hienoja liikuntapalveluita, ellei niistä saada vietyä tietoa opiskelijoille. Mamkin opiskelijoista yli puolet on sitä mieltä, että liikunta-asioista tiedottamiseen sähköposti on paras tapa ja hyvänä kakkosena tulee sosiaalinen media. Palvelujen aito kehittäminen edellyttää kuitenkin viestintää myös toisin päin ja siksi palautteen ja ideoiden kerääminen opiskelijoilta on tärkeää (Kauppinen 2013). Myös valtakunnallisesti palautteen kerääminen ja tilastointi ovat oleellinen osa korkeakoululiikunnan kehittämistyötä (Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry & Ansala 2011). Tähän toimivan järjestelmän kehittäminen onkin seuraava haaste Mamkissa. Tähän asti palautteita on kerätty harvakseltaan ja useimmiten paperisena eikä tuloksia ole juurikaan saatu koottua helposti tulkittavaan muotoon. Lisäksi palautteen keräämisen tulisi olla säännönmukaista ja tulosten valtakunnallisesti vertailukelpoisia.

Tutkimuksessa tavoitteena oli samalla kertaa kerätä myös palautetta ja ideoita suoraan opiskelijoilta. Eniten opiskelijat toivovat huomiota kiinnitettävän viestintään ja markkinointiin sekä Savonlinnassa että Mikkeliissä. Lähinnä markkinointia toivotaan lisää, mutta sitä missä mainosten ja viestien pitäisi näkyä, ei erityisemmin eritellä. Savonlinnassa toiveena ovat lisäksi monipuolisemmat ryhmät ja eritasoiset tunnit sekä hieman edullisemmat liikuntapalveluiden hinnat. Tällä hetkellä Savonlinnassa näihin asioihin ei suoraan päästä vaikuttamaan, mutta palaute onkin tärkeä ohjata Sykettä-palveluiden työntekijöille, jotka suunnittelevat palvelutarjonnan. Mikkeliissä sitä vastoin voidaan vaikuttaa opiskelijoiden toimintaan liikkumiseen kannustavaan ilmapiiriin. Henkilökunnan ja etenkin opiskelijoiden kanssa enemmän tekemisissä olevien opettajien tulisi olla tietoisia liikuntamahdollisuuksista sekä ohjata opiskelijoita pitämään huolta opiskelu- ja työkyvystään liikkumalla ja harrastamalla. Myös opintoihin sisältyvää liikuntaa sekä liikunnallisia opintojaksoja voitaisiin lisätä eri alojen tarjontaan ja tätä kautta parantaa liikkumista tukevaa ja siihen kannustavaa ilmapiiriä. Koko korkeakouluyhteisön tulisi tunnustaa liikunta oleelliseksi osaksi ihmisen hyvinvointia ja jaksamista sekä tukea ja kannustaa yhteisön sisällä toinen toistaan liikuntaharrastusten pariin.

### **7.3 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi**

Mittarin validiteetti tarkoittaa sen pätevyyttä mitata juuri sitä, mitä sen on tarkoituskin mitata. Kyselytutkimuksissa on kiinnitettävä huomiota siihen, että kysymyksellä mitataan juuri tarkoitettua asiaa ja että kaikki vastaajat ymmärtävät kysymyksen samalla

tavalla. Esimerkiksi liikuntapalveluiden hyvyys voidaan kokea asianmukaisina liikuntatiloina, ohjatun liikunnan monipuolisuutena tai palvelujen hinta-laatu -suhteena. (Karjalainen 2010, 23.) Jälkikäteen tarkasteltuna validiutta voi olla haastavaa määrittää (Heikkilä 2014, 177).

Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittarin toimintavarmuutta eikä se anna sattumanvaraisia tuloksia. Jos mittaus siis toistetaan, antaa se jotakuinkin saman tuloksen. (Karjalainen 2010, 23.) Reliabiliteettia voidaan tarkastella tutkimuksen jälkeen ja se määritellään käytännössä kahden toisistaan riippumattoman mittauksen korrelaatioksi. Mittarin validiteettia alentaa alhainen reliabiliteetti, joka taas on riippumaton validiudesta. (Heikkilä 2014, 178.)

Tutkimuksella saatiin vastaus tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksen validiteetti ei kuitenkaan ole yksiselitteinen, sillä monet tutkimuksessa kysytyt asiat perustuvat vastaajien kokemukseen, joka usein vaihtelee eri elämäntilanteissa ja perustuu siihen, miten kysymys on ymmärretty. Tutkimus on kuitenkin reliaabeli, koska saaduissa tuloksissa on selkeää johdonmukaisuutta ja samat tulokset voitaisiin saavuttaa myös eri mittauksilla. Tutkimuksen kokonaisluotettavuutta tarkasteltaessa on kuitenkin hyvä ottaa huomioon se, millainen vastaajajoukko kyselyyn on vastannut. Usein kyselyyn vastaavat henkilöt ovat sellaisia, jotka ovat muutenkin kiinnostuneita kyselyn aihepiiristä. Tässä tapauksessa vastaajista todennäköisesti siis hyvin suuri joukko on liikunnallisia tai vähintään liikuntamyönteisiä. Toinen merkittävä vastaajajoukon jakaumaan vaikuttava tekijä voi olla, että kysely toteutettiin minulle tutussa ympäristössä, jossa hyvin moni opiskelija tuntee minut henkilökohtaisesti. Tämä saattaa vaikuttaa esimerkiksi saman alan opiskelijoiden vastausaktiivisuuteen, koska voidaan olettaa, että tuttua henkilöä halutaan auttaa, vaikka muutoin kysely ei olisikaan kiinnostava.

#### **7.4 Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset**

Tulevaisuudessa uudessa Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulussa tulisi erityisesti kiinnittää huomiota tasavertaisiin liikuntapalveluihin kampuksittain. Konkreettisesti tämä tarkoittaisi sitä, että liikuntapalveluiden suunnittelua tukemaan olisi laadittava opiskelijoiden hyvinvointisuunnitelma sekä koko korkeakoulun liikkumisedistämissuunnitelma. Näiden pohjalta voitaisiin ohjata tarvittava määrä resursseja jokaista kam-

pusta kohden ja mitoittaa suunnitteluun, kehittämiseen ja toteuttamiseen tarvittavat henkilötyövuodet. Toiminnalla olisi siis oltava tavoitteita ja liikuntapalvelut tulisi tunnustaa osaksi korkeakoulun peruspalveluita.

Kun vakaa perusta liikuntapalveluille saavutettaisiin, olisi seuraava askel vaikuttaa koko korkeakouluyhteisön asenneilmapiiriin. Liikunnasta ja liikkumaan kannustamisesta pitäisi tulla kaikkia koskettava tavoite. Erityisesti henkilökunta tulisi saada mukaan talkoisiin liikkumisen edistämiseksi. Moni tunnustaa liikunnan myönteiset vaikutukset, mutta ei ehkä toimi itse esimerkkinä opiskelijoille. Liikuntaa voitaisiinkin lisätä opintojaksoille sekä suunnitella toimintamalleja, joilla liikuntaa saataisiin sisällytettyä eri alojen opetukseen. Myös opetusvälineitä, tiloja ja koko oppimisympäristöä tulisi kehittää fyysistä aktiivisuutta lisääväksi ja toiminnallisemmaksi. Tällainen koko yhteisöä koskettava muutos saataisiin aikaiseksi eri alojen opiskelijoiden ja henkilökunnan yhteistyöllä, jolla samalla rakennettaisiin yhä tiiviimpää ja hyvinvoivempaa Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulua.

Jotta liikkuvampaa korkeakoulua voitaisiin lähteä tulevaisuudessa rakentamaan, olisi hyvä tutkia lähtökohtia ja tulevaisuuden visioita tätä tutkimusta tarkemmin. Kiinnostavaa olisikin tietää miten henkilökunta Mamkissa liikkuu ja kuinka he suhtautuvat opiskelijoiden liikkumisen edistämiseen osana omaa työtään. Lisäksi mielenkiintoista olisi selvittää millaisilla keinoilla henkilökunta pyrkii auttamaan erilaisten haasteiden edessä olevia opiskelijoita ja selvittävätkö he esimerkiksi opiskelijan motivaatiota ja mahdollisuuksia parantaa tilannettaan vaikkapa liikunnan avulla. Myös tarvetta yksilöohjaukselle liikunnan parissa voitaisiin kartoittaa.

Opiskelijoiden osalta voitaisiin tutkia enemmän toiminnallisen oppimisen ja fyysisen aktiivisuuden vaikutusta oppimistuloksiin. Myös yhteisöllisyyden kokemuksen merkityksestä opiskelijan jaksamiseen ja opiskelukykyyneen olisi erittäin mielenkiintoista tietää lisää. Esimerkkejä jatkotutkimuksen tutkimuskysymyksistä: Miten vapaa-ajallaan riittävästi liikkuvat/liikkumattomat kokevat menestyvänsä opinnoissaan? Vaikuttaako toiminnallinen oppiminen oppimistuloksiin korkeakoulussa? Kokevatko opiskelijat yhteisöllisyyttä Mamkissa? Miten yhteisöön kuulumisen/kuulumattomuuden kokemus vaikuttaa opiskelijan itsetuntoon/jaksamiseen/opintojen edistymiseen?



## LÄHTEET

Ahola, Nita & Kirmanen, Sanni 2013. Teoksessa Kauppinen, Heli & Pöyry, Lassi (toim.) 2013. Näkökulmia korkeakoululiikuntaan. Mikkelin ammattikorkeakoulu 2014. D Vapaamuotoisia julkaisuja – Free-form Publications 26, 59-66.

Ansala, Jussi 2011. Korkeakoululiikunta edistää opiskelukuntaa. Teoksessa Kunttu, Kristina, Komulainen, Anna, Makkonen, Katri & Pynnönen, Päivi (toim.). Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim, 143-144.

Ansala, Jussi 2013. Korkeakoululiikunnan nykytila ja yhteiskunnallinen merkitys. Teoksessa Kauppinen, Heli & Pöyry, Lassi (toim.) 2013. Näkökulmia korkeakoululiikuntaan. Mikkelin ammattikorkeakoulu 2014. D Vapaamuotoisia julkaisuja – Free-form Publications 26, 7-16.

Fogelholm, Mikael 2005. Lihaksen energiantuotanto ja energia-aineenvaihdunta. Teoksessa Fogelholm, Mikael & Vuori, Ilkka (toim.) 2005. Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim, 20-32.

Heikkilä, Tarja 2014. Tilastollinen tutkimus. Porvoo: Edita Publishing Oy.

Hentilä, Aki, Miettinen, Ismo, Kunttu, Kristina, Tammelin, Tuija, Venojärvi, Mika & Korpelainen, Raija 2015. Muutokset korkeakouluopiskelijoiden kunto- ja hyötyliikunnassa vuosina 2000-2012. Liikunta & Tiede 52 (1), 64-69.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2006. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Hirvensalo, Mirja & Häyrynen, Teija 2007. Aikuisten liikunta. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen Terhi (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: WSOY, 64-77.

Holopainen, Martti & Pulkkinen, Pekka 2015. Tilastolliset menetelmät. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Karjalainen, Leila 2010. Tilastotieteen perusteet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Kauppinen, Heli 2013. Viestinnän merkitys toimivassa korkeakoululiikunnassa. Teoksessa Kauppinen, Heli & Pöyry, Lassi (toim.) 2013. Näkökulmia korkeakoululiikuntaan. Mikkelin ammattikorkeakoulu 2014. D Vapaamuotoisia julkaisuja – Free-form Publications 26, 35-46.

Koski, Pasi 2005. Sport: The road to health? Teoksessa Hoikkala, Tommi, Hakkarainen, Pekka & Laine, Sofia (toim.) 2005. Beyond Health Literacy. Youth Cultures, Prevention and Policy. Helsinki: Finnish Youth Research Network, 295-317.

Kujala, Johanna 2011. Opiskelukyvyn ja yhteisöllisyyden edistäminen korkeakouluissa. Teoksessa Kunttu, Kristina, Komulainen, Anna, Makkonen, Katri & Pynnönen, Päivi (toim.). Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim, 154–156.

Kunttu, Kristina & Pesonen, Tommi 2012. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47.

Kunttu, Kristina 2009. Opiskeluterveys koostuu monen toimijan yhteistyöstä. WWW-dokumentti. [http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p\\_artikkeli=ttl00577](http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00577). Ei päivitystietoja. Luettu 27.5.2016.

Kunttu, Kristina, Hämeenaho, Henriette & Pohjola, Vesa 2011. Terveiden edistäminen opiskeluaikana. Kunttu, Kristina, Komulainen, Anna, Makkonen, Katri & Pynnönen, Päivi (toim.). Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim, 102–105.

Käypä hoito –suositukset, liikunta. 2012. Duodecim. WWW-dokumentti. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50075>. Päivitetty 27.6.2012. Luettu 3.11.2015.

Laakso, Lauri 2011. Nuorten liikunta ja liikuntaan motivoiminen. Teoksessa Kunttu, Kristina, Komulainen, Anna, Makkonen, Katri & Pynnönen, Päivi (toim.). Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim, 196–198.

Laine, Kirsti & Ståhl, Timo 2015. Liikuntavaikutusten ennakoarviointia tarvitaan päätöksenteossa. WWW-dokumentti. [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt2-315\\_66-69\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-315_66-69_lowres.pdf). Ei päivitystietoa. Luettu 10.6.2016.

Liikuntalaki 2015. WWW-sivu. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>. Päivitetty 10.4.2015. Luettu 27.10.2015.

Lintunen, Taru 2007. Pätevyydenkokemukset liikunnassa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen Terhi (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: WSOY, 152–156.

Liukkonen, Jarmo, Jaakkola, Timo & Soini, Markus 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen Terhi (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: WSOY, 157–170.

Mamkin toimilupahakemus 2013. WWW-dokumentti. <http://www.mamk.fi/djulkaisu/kokous/2013530-3.PDF>. Päivitetty 19.9.2013. Luettu 27.10.2015.

Miettinen, Ismo & Kunttu, Kristiina 2011. Korkeakouluopiskelijoiden liikunta. Teoksessa Kunttu, Kristina, Komulainen, Anna, Makkonen, Katri & Pynnönen, Päivi (toim.). Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim, 198–201.

Mikkelin ammattikorkeakoulu 2015. Mamk – Kasva vahvaksi. WWW-dokumentti. [http://www.mamk.fi/mamk\\_](http://www.mamk.fi/mamk_). Päivitetty 2015. Luettu 4.10.2015.

Mikkelin ammattikorkeakoulun strategia 2013. Mamk 2017. Mikkelin ammattikorkeakoulun hallitus 2013. [http://www.mamk.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/mamk/embeds/mamkwwwstructure/20831\\_Mamk\\_2017\\_strategia\\_low.pdf](http://www.mamk.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/mamk/embeds/mamkwwwstructure/20831_Mamk_2017_strategia_low.pdf). Päivitetty 3.6.2013. Luettu 4.10.2015.

Murphy, Marie, Murphy, Niamh, MacDonncha, Ciaran, Woods, Catherine, Byrne, Neal, Ferguson, Kyle & Nevill, Alan 2016. Student Activity and Sports Study Ireland (SASSI). WWW-dokumentti. <http://www.studentsport.ie/wp-content/uploads/2016/02/SASSI-Full-Report-Without-Appendices..pdf>. Ei päivitystietoa. Luettu 20.11.2016.

Niemi, Kalevi & Kuninkaanniemi, Hanna (toim.) 2015. Mamk Areena. Hyvinvointia ja vetovoimaa. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Nupponen, Ritva 2005. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, Mikael & Vuori, Ilkka (toim.) 2005. Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim, 48-59.

Nupponen, Ritva 2011. Masennus ja ahdistuneisuus. Teoksessa: Fogelholm, Mikael, Vuori, Ilkka & Vasankari, Tommi (toim.). Terveysliikunta. 2. uud. p. Hki: Duodecim, 2011: 176-184.

Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry & Ansala, Jussi 2011. Hyvä korkeakoululiikunta-suositukset. Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmän loppuraportti. 2011.

Pantzar, Tommi 2013. Yhteisöllisyys opiskeluhyvinvoinnin tukena. Teoksessa Kauppinen, Heli & Pöyry, Lassi (toim.) 2013. Näkökulmia korkeakoululiikuntaan. Mikkelin ammattikorkeakoulu 2014. D Vapaamuotoisia julkaisuja – Free-form Publications 26, 49-56.

Pitkänen, Tiina ym. 2006. Opiskelijoiden hyvinvointi ja sen tukeminen. Opiskelijoiden hyvinvointityöryhmän raportti 2006, Jyväskylän yliopisto. WWW-dokumentti. [https://www.jyu.fi/hallinto/tyoryhmat/opiskelijain\\_hyvinvointityoryhman\\_raportti291206.pdf](https://www.jyu.fi/hallinto/tyoryhmat/opiskelijain_hyvinvointityoryhman_raportti291206.pdf). Päivitetty 29.12.2006. Luettu 20.6.2016.

Pöyry, Lassi 2013. Kunnon Opiskelija –hanke korkeakoululiikunnan veturina Mikkelin ammattikorkeakoulussa. Teoksessa Kauppinen, Heli & Pöyry, Lassi (toim.) 2013. Näkökulmia korkeakoululiikuntaan. Mikkelin ammattikorkeakoulu 2014. D Vapaamuotoisia julkaisuja – Free-form Publications 26, 19-32.

Saari, Juhani, Ansala, Jussi, Pulkkinen, Suvi & Mikkonen, Janne 2013. Korkeakoululiikunnan barometri 2013. Korkeakoululiikunnan suositusten toteutuminen ja opiskelijoiden liikunta-aktiivisuus. Tampere: Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2006. Opiskeluterveydenhuollonopas. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Tampere: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.

Studentum.fi 2016. Ammattikorkeakoulut. WWW-dokumentti. [http://www.studentum.fi/Ammattikorkeakoulut\\_\\_d2167.html#readmore](http://www.studentum.fi/Ammattikorkeakoulut__d2167.html#readmore). Ei päivitystietoja. Luettu 4.5.2016.

Syväoja, Heidi ym. 2013. Physical Activity, Sedentary Behavior, and Academic Performance in Finnish Children. WWW-dokumentti. <http://journals.lww.com/acsm->

msse/Fulltext/2013/11000/Physical\_Activity,\_Sedentary\_Behavior,\_and.10.aspx. Ei päivitystietoja. Luettu 18.5.2016.

Tilastokeskus 2015. Oppilaitosten opiskelijat ja tutkinnot. WWW-dokumentti. /<http://www.stat.fi/til/opiskt/>. Päivitetty 20.1.2015. Luettu 12.11.2015.

Valtion liikuntaneuvosto 2015. Valtionhallinto liikunnan edistäjänä 2011-2015. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:4.

Vilkkä, Hanna 2007. Tutki ja mittaa. Jyväskylä: Tammi.

Vilkkä, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. Juva: Bookwell Oy.

Vipunen 2015. Opetushallinnon tilastopalvelu. WWW-dokumentti. <https://vipunen.fi/fi-fi/amk>. Ei päivitystietoja. Luettu 5.11.2015.

Vuori, Ilkka 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy.

Vuori, Ilkka 2005. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, Mikael, Vuori, Ilkka (toim.) 2005. Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim, 11-19.

Vuori, Ilkka 2005. Yhteisön liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, Mikael, Vuori, Ilkka (toim.) 2005. Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim, 227-235.

YLE Uutiset 2012. Työt ja masennus viivästyttävät opintoja ammattikorkeakoulussa. WWW-dokumentti. [http://yle.fi/uutiset/tyot\\_ja\\_masennus\\_viiivastyttavat\\_opintoja\\_ammattikorkeakoulussa/1362731](http://yle.fi/uutiset/tyot_ja_masennus_viiivastyttavat_opintoja_ammattikorkeakoulussa/1362731). Päivitetty 31.5.2012. Luettu 10.6.2016.

**Hyvä korkeakoululiikunta -suositukset**

Korkeakoululiikunnan suositukset:

- A. Korkeakoulun strategia tai sen toimenpidesuunnitelma sisältää korkeakoululiikunnantavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi.
- B. Korkeakoulu panostaa korkeakoululiikuntaan (poislukien opiskelijan mahdollinen omarahoitusosuus) vähintään 30 euroa / opiskelija / vuosi.
- C. Korkeakoulussa on vähintään yksi korkeakoululiikunnasta ja sen suunnittelusta vastaava päätoiminen työntekijä / 5000 opiskelijaa.
- D. Korkeakoululiikunnalle on käytössä vähintään yksi liikuntatila (=laskennallisesti 60h liikuntatiloja/vko tarkoituksenmukaiseen aikaan) / 1000 opiskelijaa. Korkeakoululla on käytössään vähintään ns. perusliikuntatilat (esim. kunto-, jumppa- ja palloilusalit).
- E. Korkeakoulut keräävät korkeakoululiikunnasta ja sen kehittämiskohteista säännöllisesti palautetta sekä suoraan palvelujen käyttäjiltä, että koko korkeakouluyhteisöltä. Palautetta hyödynnetään suunnitelmallisesti korkeakoululiikunnan järjestämisessä.
- F. Korkeakoululiikunta sisältää monipuolisesti liikuntalajeja, jotta oman lajin tai liikuntamuodon löytäminen olisi helpompaa. Liikuntatarjonta huomioi erilaisten liikkujien ja liikkujaryhmien tarpeet.
- G. Korkeakoulut rakentavat liikuntapalvelunsa siten, että uusien opiskelijoiden ja erityisesti uusien liikkujien kynnys mukaantulolle on mahdollisimman matala. Korkeakoululiikunta ja opiskeluterveydenhuolto rakentavat yhteisen liikunta- ja terveysneuvontapalveluketjun erityisesti vähän liikuntaa harrastavien tueksi.
- H. Korkeakoululiikunnan käyttäjämääriä ja niiden kehittymistä seurataan säännöllisesti. Korkeakoululiikunnan palvelujen toimivuutta käyttäjämäärien suhteen luokitellaan portaittain: käyttäjiä suhteessa opiskelijamäärään < 15% = puutteellinen liikuntaohjelma, 15–30% = tyydyttävä liikuntaohjelma, 30–50% = hyvä liikuntaohjelma ja 50–70% = erinomainen liikuntaohjelma. Opiskelijoiden kokonaisliikunnan määrää seurataan Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen avulla.

## **Liikuntakysely Mamkin opiskelijoille**

Tämä kysely tuottaa aineiston Mamkin tilaamaan opinnäytetyöhön, joka käsittelee opiskelijoiden liikuntatottumuksia ja tarpeita liikuntapalveluiden kehittämisestä Mamkissa. Kyselyyn vastataan nimettömästi eikä vastaajia voida myöhemmin selvittää.

Savonniemen kampuksen opiskelijat voivat vastata kokemansa perusteella ennen Sykettä-palveluiden alkamista.

Kiitos osallistumisestasi!

Lähetettyäsi vastaukset sinulla on mahdollisuus osallistua arvontaan.

### **Taustatiedot**

**1. Sukupuolesi\***

- ☐ nainen
- ☐ mies
- ☐ en halua vastata

**2. Ikäsi\***

- ☐ 19-24
- ☐ 25-29
- ☐ 30-34
- ☐ 35-40
- ☐ yli 40

**3. Pääasiallinen opiskelukampuksesi\***

- ☐ Kasarmin kampus, Mikkeli
- ☐ Savonniemen kampus, Savonlinna

**4. Kuinka suoritat opintojasi Mamkissa?\***

- ☐ Päiväopetuksessa
- ☐ Monimuoto-opetuksessa
- ☐ Avoimessa amk:ssa
- ☐ Suoritan ylempää amk-tutkintoa

**5. Mitä opiskelet Mamkissa?\***

- ☐ Bachelor of Business Administration, Business management

- ☐ Bachelor of Engineering, Environmental engineering
  - ☐ Bachelor of Engineering, Information technology
  - ☐ Fysioterapeutti (AMK)
  - ☐ Insinööri (AMK), prosessi- ja materiaalitekniikka
  - ☐ Insinööri (AMK), sähkö- ja automaatiotekniikka
  - ☐ Insinööri (AMK), talotekniikka
  - ☐ Insinööri (AMK), ympäristötekniikka
  - ☐ Jalkaterapeutti (AMK)
  - ☐ Metsätalousinsinööri (AMK), metsätalous
  - ☐ Restonomi (AMK), matkailu- ja palveluliiketoiminnan koulutus
  - ☐ Sairaanhoitaja (AMK)
  - ☐ Sosionomi (AMK)
  - ☐ Terveystieteiden koulutus (AMK)
  - ☐ Tradenomi (AMK), liiketalous
  - ☐ Tradenomi (AMK), tietojenkäsittely
  - ☐ Yhteisöpedagogi (AMK)
  - ☐ Järjestö- ja nuorisotyö (YAMK)
  - ☐ Kliininen asiantuntija -koulutus (YAMK)
  - ☐ Matkailu- ja palveluliiketoiminnan koulutus (YAMK)
  - ☐ Metsätalouden liiketoiminta (YAMK)
  - ☐ Monialainen toimintakyvyn edistäminen (YAMK)
  - ☐ Sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen koulutus (YAMK)
  - ☐ Sähköinen asiointi ja arkistointi (YAMK)
  - ☐ Sähkövoimatekniikka (YAMK)
  - ☐ Ympäristötekniikka (YAMK)
  - ☐ Yrittäjyys ja liiketoimintaosaaminen (YAMK)
6. Milloin aloitit opiskelun Mamkissa?\*
- Vuosi \_\_\_\_\_
- Syksy/kevät \_\_\_\_\_

### **Liikuntatottumukset**

7. Miten yleensä liikut koulu-/työmatkasi?\*
- ☐ kävellen
  - ☐ polkupyörällä

- ☐ henkilöautolla
  - ☐ linja-autolla
  - ☐ muulla tavoin, miten? \_\_\_\_\_
8. Kuinka paljon harrasta liikuntaa vapaa-ajallasi keskimäärin viikon aikana? Vastaa kuluvan lukuvuoden keskiarvon mukaisesti.\*
- ☐ 1-2 h
  - ☐ 3-4 h
  - ☐ 5-6 h
  - ☐ yli 7 h
  - ☐ liikun satunnaisesti esim. tapahtumissa tai lyödessäni vetoa jonkun kanssa
  - ☐ en harrasta liikuntaa (tähän vastaamalla hyppää kysymykseen numero 12)
9. Miten yleensä harrastat liikuntaa vapaa-ajallasi? Voit valita monta.
- ☐ Yksin omatoimisesti
  - ☐ Omatoimisesti ryhmässä esim. kavereiden kanssa, ei ohjatusti
  - ☐ Hyödynnän työpaikan järjestämää liikuntaa
  - ☐ Käytän Mamkin liikuntapalveluita
  - ☐ Käyn kansalaisopiston liikuntaryhmissä
  - ☐ Käytän yksityisten yrittäjien palveluja
  - ☐ Liikun seurassa tai muussa liikuntajärjestössä
  - ☐ Kilpaurheilen
  - ☐ Muuten, miten? \_\_\_\_\_
10. Merkitse seuraavaksi ensin harrastamasi liikuntalajin keskimääräiset viikkotunnit oikealle puolelle ja kirjoita sitten kyseinen liikuntalaji oikealle puolelle?
- alle 1h 1-2h 2-3h 3-4h yli 4h
- 1. liikuntalaji\_\_\_\_\_
  - 2. liikuntalaji\_\_\_\_\_
  - 3. liikuntalaji\_\_\_\_\_
11. Jos olet kilpaurheilija, missä lajissa ja millä tasolla kilpailet?
12. Mistä syistä et harrasta liikuntaa vapaa-ajallasi?
- ☐ ajan puute
  - ☐ en ole löytänyt mieleistäni liikuntamuotoa
  - ☐ minulla on sairaus, joka haittaa liikunnan harrastamista
  - ☐ loukkaantuminen tai vamma haittaa liikunnan harrastamista



- ☐ olen liian väsynyt liikkumaan
- ☐ minulla ei ole ketään kenen kanssa liikkuisin
- ☐ en tiedä missä voin harrastaa haluamaani liikuntalaji
- ☐ olen vain laiska
- ☐ en pidä hikoilusta
- ☐ minulla on huonoja kokemuksia liikunnasta
- ☐ minulla ei ole taloudellisesti varaa harrastaa haluamaani liikuntalajia
- ☐ en ole löytänyt sopivan tasoista liikuntaa
- ☐ en pidä liikunnasta
- ☐ jokin muu syy, mikä? \_\_\_\_\_

**13. Mitkä tekijät motivoivat/motivoisivat sinua liikkumaan?\***

- ☐ Fyysisen kunnon ylläpitäminen
- ☐ Fyysinen kuntoni paranee
- ☐ Sairauksien ehkäisy
- ☐ Liikunta parantaa mielialaani
- ☐ Liikunta lievittää stressiä
- ☐ Koen onnistumisia/koen olevani hyvä jossakin
- ☐ Näen samalla kavereita
- ☐ Saan olla tekemisissä muiden ihmisten kanssa
- ☐ Saan olla yksin
- ☐ Haluan näyttää fyysisesti hyvältä
- ☐ Haluan voida kokonaisvaltaisesti hyvin
- ☐ Nautin ulkoilusta
- ☐ Haluan kehittyä teknisesti taitavammaksi
- ☐ Haluan kokea uutta
- ☐ Valmistaudun kilpailuun
- ☐ Lemmikki, joka tarvitsee liikuntaa
- ☐ Muu motivoiva tekijä, mikä? \_\_\_\_\_

**14. Onko liikunnan harrastamisesi muuttunut aloitettuaasi opinnot Mamkissa?\***

- ☐ Lisääntynyt
- ☐ Pysynyt samana
- ☐ Vähentynyt
- ☐ Loppunut kokonaan

**Mamkin liikuntapalvelut**

15. Käytätkö Mamkin liikuntapalveluita?\*

- ☐ Käytän useamman kerran viikossa
- ☐ Käytän kerran viikossa
- ☐ Käytän satunnaisesti
- ☐ Olen käyttänyt, mutta en käytä enää
- ☐ En ole koskaan käyttänyt
- ☐ En osaa sanoa

16. Kuinka tärkeänä pidät seuraavien osa-alueiden merkitystä Mamkin liikunta- ja palvelutarjonnassa?\*

Monivalintakysymys

1 Erittäin tärkeä

2 Tärkeä

3 Hieman tärkeä

4 Ei lainkaan tärkeä

5 En osaa sanoa

Kuntosali

Palloiluvuorot

Tanssi

Ohjattu ryhmäliikunta

Mahdollisuus varata liikuntasalia omaan käyttöön

Kehonhuolto/venyttely

Yksilöohjaus

Ohjattu ulkoliikunta

Jää- ja tekonurmivuorot

Lajikokeilut

Liikuntatapahtumat

Kamppailulajit

Liikunnallisten opintojaksojen tarjoaminen

17. Millaiseksi koet seuraavat Mamki liikuntapalveluiden osa-alueet?\*

Monivalintakysymys

1 Erittäin hyvin kunnossa

2 Pientä kehittämisen varaa

3 Ei lainkaan kunnossa

4 En ole koskaan käyttänyt/osallistunut

5 En tiennyt tällaista olevan Mamkissa

Liikuntasalit

Kuntosali

Yleisessä käytössä olevat liikuntavälineet

Ulkoliikuntapaikat

Vuorojen varaaminen liikuntasaliin

Vapaavuorot/palloiluvuorot

Ohjatut ryhmäliikuntatunnit

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin

Tapahtumat/tempaukset

Retket

Kertaluontoiset liikuntakokeilut

Tiedottaminen

Liikuntapalveluiden hinta

Liikuntasuunnittelijan tavoittaminen

Liikuntasuunnittelijalta saatu apu/neuvot

Liikunta- ja harrastetuutorointi

Yhteistyö alueen muiden liikuntatoimijoiden kanssa

18. Missä sinun mielestäsi tulisi tiedottaa, jotta tieto tavoittaisi mahdollisimman monta opiskelijaa?

19. Mihin asioihin tulisi erityisesti kiinnittää huomiota, jotta opiskelijat liikkuisivat enemmän Mamkin liikuntapalveluiden piirissä?

20. Minkä kouluarvosan asteikolla 4-10 antaisit Mamkin liikuntapalveluille?

21. Miten juuri sinä haluaisit Mamkissa liikkua?